

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія
Institute of Social Affairs of the Pedagogical University of Cracow
Державний університет фізичного виховання і спорту Республіки Молдова
Казахський національний педагогічний університет ім. Абая
Вірменський державний інститут фізичної культури та спорту
Національний центр підвищення кваліфікації «Орлеу»
Череповецький державний університет
Білоруський державний університет



ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць
V Міжнародної
науково-практичної конференції
17–18 квітня 2019 року



Краматорськ
ДДМА
2019

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія
Institute of Social Affairs of the Pedagogical University of Cracow
Державний університет фізичного виховання і спорту Республіки Молдова
Казахський національний педагогічний університет ім. Абая
Вірменський державний інститут фізичної культури та спорту
Національний центр підвищення кваліфікації «Өрлеу»
Череповецький державний університет
Білоруський державний університет

**ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник наукових праць

**V Міжнародної
науково-практичної конференції**

17–18 квітня 2019 року

Рекомендовано до друку вченою радою
Донбаської державної машинобудівної академії
(протокол № 9 від 28.02.2019)

За загальним редагуванням Ю. О. Долинного

Краматорськ
ДДМА
2019

УДК 796.01 (06)

П 24

Редакційна колегія: **Ковальов В. Д.**, д-р. техн. наук, проф., ректор ДДМА (Україна); **Мовкебасва З. А.**, д-р пед. наук, проф. КазНПУ ім. Абая, директор Ресурсного консультативного центру інклюзивної освіти для ВНЗ РК і превентивної суїцидології (Республіка Казахстан); **Омельченко С. О.**, д-р пед. наук, проф., ректор ДДПУ (м. Слов'янськ); **Gertruda Wieczorek**, Master in Pedagogy, PhD in Humanities, an employee of the Department of Post-penitentiary Assistance and Professional Activation at the Institute of Social Affairs of the Pedagogical University of Cracow (Poland); **Григорян С. В.**, д-р. мед. наук, проф., зав. каф. логопедии и восстановительной терапии, АГПУ им. Х.Абовяна (Вірменія); **Погорлецьки А. Н.**, д-р біол. наук, доцент кафедри кінетотерапії Державного університету фізичного виховання і спорту (Республіка Молдова); **Коледа В. А.**, д-р пед. наук, професор, зав. кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету (Республіка Білорусь); **Олійник О. М.**, зав. каф. фіз. вих. та спорту ДДМА (Україна); **Денисова І. О.**, канд. пед. наук, Заступник директора з інноваційного розвитку філіалу Національного центру підвищення кваліфікації «Орлеу» - «Республіканського інституту підвищення кваліфікації кадрів системи освіти» м. Алмата (Республіка Казахстан); **Азатян Т. Ю.**, канд. пед. наук, доц. кафедри спеціальної педагогіки і психології Вірменського державного педагогічного університету ім. Хачатура Абовяна (Республіка Вірменія).

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 V Міжнародної науково-практичної конференції
(17–18 квітня 2019 року) / за заг. ред. Ю.О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 388 с.
ISBN 978-966-379-883-7.

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.

ISBN 978-966-379-883-7

УДК 796.01 (06)
© ДДМА, 2019

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	8
<i>Т.П. Сергєєва, С.В. Халайджі.</i> Комплексний підхід до формування здоров'язбережувального освітнього середовища у технічному ЗВО	8
<i>М.В. Гребенчук, Е.Е. Кострыкина, И.И. Ларченко, М.В. Цедрик.</i> Особенности показателей функции внешнего дыхания студентов биологического факультета БГУ	19
<i>В.П. Родигіна.</i> Формування у майбутніх інженерів ціннісного ставлення до здоров'я, в процесі їх професійної підготовки	25
<i>В.И. Новицкая, В.А. Коледа.</i> Организация мониторинговых исследований в физическом воспитании студентов.....	30
<i>О.В. Єрмоленко, Ж.В. Малахова.</i> Оптимізація процесу фізичного виховання студентів на основі застосування конструктивної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання с використанням футзалу	38
<i>В.І. Філінков, А.С. Касьянюк.</i> Проект моделі навчальної програми фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення.....	43
<i>Г.П. Грибан.</i> Методична система впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі студентів.....	51
<i>В.Л. Мудрян, Д.Е. Скрипник.</i> Актуальні питання фізичного виховання у вищих навчальних закладах	61
<i>В.М. Куликов, В.А. Коледа.</i> Исследование динамики умственной работоспособности студентов в учебном году.....	67
<i>Ю.А. Лутовінов, В.Д. Мартин, В.Н. Лисенко.</i> Показники обсягу тренувального навантаження юних важкоатлетів та важкоатлеток у мікроциклах мезоциклів різного типу підготовчого періоду річного макроциклу.....	76
<i>С.В. Подлесний, О.М. Олійник.</i> Використання STEM-технології у викладанні біомеханіки студентам спеціальності «Фізична культура і спорт».....	82

РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ..... 92

В.М. Пристинский, Т.М. Пристинская, С.В. Лакомов. Школа сприяння здоров'я як чинник формування в учнівській молоді позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом..... 92

О.В. Сосой. Положення про дитячо-юнацький клуб фізичної підготовки України..... 100

О.В. Єрмоленко, Ж.В. Малахова. Підвищення показників функціонального стану організму студентів на основі застосування етапної моделі побудови процесу фізичного виховання 106

Gertruda Wieczorek, Martha Wieczorek. Violence against children..... 112

Ю.С. Сорокін, Ж.В. Малахова. Спортивне харчування у житті спортсменів та ентузіастів 120

В.Л. Мудрян, В.В.Ісай. Засади національно-патріотичного виховання на заняттях фізичної культури в навчальних закладах 127

Ю.А. Лутовінов. Підвищення ефективності тренувального процесу шляхом використання програм підготовки юних важкоатлетів та важкоатлеток з урахуванням співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки важкоатлетів та важкоатлеток у мезоциклах підготовчого періоду різного типу 135

О.М. Олійник, Ж.В. Малахова. Спортивні ігри в системі фізичної підготовки студентів 142

РОЗДІЛ 3. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 150

Д.В. Авраменко, В.В. Тимошенко. Оздоровча фізична культура як елемент фізичної культури у навчальних закладах вищої освіти та її вплив на формування здорового способу життя студентів спеціальних медичних груп..... 150

Е.Й. Савко. Соціологічне опитування студентів та виявлення більш якісного застосування засобів оздоровчої фізичної культури.....157

<i>И.А. Семенов. Особенности оздоровительной тренировки для развития подвижности в суставах у женщин 25-40 лет разного телосложения средствами йоги</i>	164
<i>В.В. Бабій, О.О. Біценко. Здоровий спосіб життя як складова системи цінностей студентів 1 курсу МК ДДМА</i>	171
<i>Ю.С. Сорокін, Р.В. Шулін, Ж.В. Малахова. Використання здоров'язберігаючих технологій у системі освіти</i>	176
<i>А.А. Лапченкова, С.О. Черненко. Оздоровлення нації засобами фізичної культури і спорту</i>	182
<i>В.Л. Мудрян, К.А. Семенов. Оздоровча фізична культура</i>	188
<i>В.М. Марків. Актуальні акценти здорового способу життя студентської молоді</i>	195
РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	202
<i>А.А. Николук, О.Л. Леханова. К вопросу о необходимости повышения реабилитационного потенциала как условия социализации молодых инвалидов колясочников</i>	202
<i>А.Н. Погорлецки, С.Б. Асланов. К вопросу о применении гидрокинезотерапии в реабилитации пациентов после эндопротезирования коленного сустава</i>	208
<i>Н.О. Акімова, О.О. Виноградов. Залежність ефективності спортивної діяльності студентів, які систематично займаються у секції волейболу, від психічної підготовки та реабілітації.....</i>	215
<i>А.В. Яриш. Порушення постави у студентів першого курсу як наслідок малорухливого способу життя</i>	223
<i>В.І. Філінков, А.С. Касьянюк. Лікувальна фізична культура в професійній підготовці студентів до виробничої діяльності.....</i>	228
<i>В.С. Володіна, О.О. Виноградов, О.І. Гужва. Інвалідність і питання доступності.....</i>	238

А.О. Тесленко, С.О. Черненко. Розвиток фізичної реабілітації в світі та в Україні 246

Ж.В. Малахова, В.М. Сокрут, В.М. Попов. Сучасні технології тейпування..... 252

РОЗДІЛ 5. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 259

С.О. Красножон, Ю.О. Долинний. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти..... 259

О.М. Олійник, О.О. Мартинкова. Професійна підготовка майбутніх фахівців спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт»..... 265

С.М. Лупінович, А.Г. Доценко. Організаційно-змістові складові діяльності асистента вчителя як нового суб'єкта освітнього процесу 269

Л.В. Кошева, О.О. Заболотний. Компетентнісний підхід до професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту 277

РОЗДІЛ 6. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕННЯМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ 287

Լ. Ա. Մինցաշինյան. ՄՏԱՎՈՐ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽՆԴԻՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԿՐՏՍԵՐ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ԱՄՐԱՊԵՂՈՂ ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՍՈՑԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՀԱՐՑՄԱՆ ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ..... 287

Т.А. Павлюкова, І.І. Чащин. Шляхи реалізації успішної діяльності студентів з обмеженими можливостями у фізичному вихованні і спорті 294

З.А. Мовкебаева. Организация дистанционного обучения маломобильных студентов-инвалидов..... 301

<i>Martha Wiczorek, Arkadiusz Porebski. CYBERBULLYING AS A CONTEMPORARY FORM OF PEER AGGRASSION</i>	308
<i>Г.Н. Жолтаева. МҮГЕДЕКТИГІ БАР СТУДЕНТТЕРДІ ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУ ҮШІН БІЛІМ БЕРУ ОРТАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ МӘСЕЛЕСІ.....</i>	315
<i>Д.С.Хамитова. МҮГЕДЕК СТУДЕНТТЕРДІ ОҚЫТУ ҮШІН ҚОЛЖЕТІМДІ БІЛІМ БЕРУ ОРТАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫ ҚАЖЕТТІЛІГІ.....</i>	324
РОЗДІЛ 7. ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ	331
<i>T.Yu. Azatyan, L.E. Asoyan. Inclusive education approach for students with special educational needs in Armenia</i>	331
<i>А.А. Лекерова. Основные подходы к изучению проблемы ЗПР в психолого-педагогической науке.....</i>	336
<i>Б.А. Дюсенбаева. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУЛЕРГЕ АРНАЛҒАН ЕРЕКШЕ ОҚЫТУШЫ МӘСЕЛЕЛЕРІ</i>	341
<i>И.А. Денисова. Логоритмические средства коррекции внешнего и внутреннего оформления речи.....</i>	349
<i>А.Б. Дузелбаева. БОЛАШАҚ АРНАЙЫ ПЕДАГОГТАРДЫ ДАЯРЛАУДАҒЫ ШЕТЕЛ ТӘЖІРИБЕСІ</i>	359
<i>В.В. Борисов, Ю.В. Зайка. Розвиток мовлення учнів із затримкою психічного розвитку як педагогічна проблема</i>	367
<i>Ю.В. Клочкова. Сучасні підходи до організації інклюзивного навчання у закладах вищої освіти</i>	375
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ	383

РОЗДІЛ 1
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

УДК 371.134

Т.П. Сергєєва, С.В. Халайджі

Одеська національна академія харчових технологій

(м. Одеса, Україна)

КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА
У ТЕХНІЧНОМУ ЗВО

T.P. Sergeeva, S.V. Khalaidzhi

Odessa National Academy of Food Technologies

(Odessa, Ukraine)

COMPLEX APPROACH TO FORMING OF HEALTH-SAVING
EDUCATIONAL ENVIRONMENT IN THE HIGHER TECHNICAL
EDUCATIONAL INSTITUTION

Анотація. Статтю присвячено проблемі комплексного підходу до формування здоров'язбережувального освітнього середовища в технічному ЗВО. Здійснено теоретичний аналіз наукових робіт, присвячених дослідженню нових форм і методів збереження здоров'я студентів.

Запропоновано модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища та проведений експеримент щодо підтвердження її ефективності. Визначено змістові компоненти досліджуваного середовища. Наведені основні аспекти комплексної програми формування здоров'язбережувального освітнього середовища.

Ключові слова: тестування, фізична підготовленість, здоров'язбережувальне освітнє середовище, модель, студент.

Annotation. The article is devoted to the problem of the complex approach to forming of health-saving educational environment in the higher technical educational institution. The theoretical analysis of the scientific works, devoted to investigating of new forms and methods of the students' health saving in the process of their education

and upbringing, introducing of health-saving technologies into the educational process of Ukrainian educational institutions, has been made.

The model of forming of health-saving educational environment in the higher technical educational institution has been developed and its all main components have been revealed, namely. Changes of the level of students' somatic health according to the express-estimation of Apanasenko G.L. within the pedagogical experiment conducting, have been analysed, and the conclusions concerning the efficiency and purposefulness of the complex approach application to functioning of health-saving educational environment in the higher technical educational institution, have been made on their basis.

Key words: testing, physical fitness, health-preserving educational environment, model, student.

Постановка проблеми. На сьогодні у проектах стандартів закладів вищої освіти відсутня компетентність, яка передбачає збереження здоров'я студентської молоді на основі використання різних видів та форм рухової активності [3]. Необхідне внесення змін до структури стандартів вищої освіти, а саме внесення до структури стандарту вищої освіти загальну компетентність, яка передбачатиме збереження здоров'я студентської молоді на основі використання різних видів та форм рухової активності та формування здоров'язбережувального середовища у ЗВО. Зазначене є актуальною проблемою, яка окреслюється перед навчальними закладами. Цей феномен розглядається науковцями як соціально-біологічна основа життя нації та результат політики держави, що формує у своїх громадян духовну потребу ставитися до свого здоров'я як до основної цінності.

Аналіз існуючої нормативно-правової бази (Закон України "Про вищу освіту" (2014 р.), Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року (2015 р.), Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013 р.)), вивчення наукових праць відомих фахівців з теорії і методики професійної освіти свідчить про наявність надійних теоретико-методологічних засад, змістовою основою яких є особистісно-зорієнтована та компетентнісна освітні парадигми розвитку майбутніх професіоналів, спрямованих на формування власного здорового способу життя та відповідну фізичну підготовленість.

Однак реалії сьогодення засвідчують, що в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я молоді – близько 60 % юнаків та дівчат мають низький рівень фізичного здоров'я. Крім того проблема стану здоров'я молодого покоління характеризується високими показниками захворюваності, зниженням рівня життя, соціальними потрясіннями, складнощами якості медичного обслуговування, погіршенням екологічної ситуації, що склалася у державі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Різні аспекти вирішення проблеми здоров'язбереження висвітлювалися науковцями Канади (P. Clarke), Великобританії (K. Cooper), Швеції (U. Larsson), Японії (A. Shibata). У вітчизняних педагогічних дослідженнях особлива увага приділяється теоретичним і практичним аспектам ціннісного ставлення до здоров'я (О. Міхеєнко, О. Шука-

тка, Ю. Палічук), здорового способу життя (В. Бобрицька, С. Закопайло), різним аспектам формування здоров'язбережувального освітнього середовища (Н. Башавець, Ю. Драгнєв, Г. Мешко, О. Свиридюк) та ін. Освітній процес відкриває широкі перспективи в напрямі формування світогляду молоді людини. У цьому руслі проблема формування здоров'язбережувального середовища в освітньому процесі закладу вищої освіти, щороку набуває особливої значущості, що актуалізується постійним погіршенням стану здоров'я молоді, зумовленим несприятливими соціально-економічними умовами в Україні.

Мета дослідження: узагальнення показників медичного огляду та фізичної підготовленості студентів Одеської національної академії харчових технологій з метою корекції програм з фізичного виховання та створення моделі формування здоров'язбережувального освітнього середовища (ЗОС) в технічному ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Аналіз стану фізкультурно-спортивної активності студентів закладів вищої освіти показав, що фізичною культурою і спортом більшість студентів бажає займатися за вибором: відвідування академічних занять із фізичного виховання за розкладом або в спортивних секціях за обраною спортивною профілізацією, що передбачає створення відповідних умов: наявність спортивних об'єктів, кадрове та організаційно-методичне забезпечення.

Для залучення студентів до рухової активності та спорту у світі використовуються різні форми та програми. В університетах працюють спортивні клуби, рекреаційні центри, спеціальні курси для студентів різного рівня фізичної підготовленості. Студенти займаються різними видами спорту.

В деяких університетах спеціальні курси (залежно від рекомендацій лікарів) є обов'язковими для студентів усіх спеціальностей. Наприклад, в американській системі фізичного виховання є форма факультатив, це надає можливість студентам грати у футбол, теніс, бейсбол, софтбол, волейбол, баскетбол, а також займатися іншими видами спорту на початковому, середньому та професійному рівні.

У Корнельському університеті (Cornell University) працює більш ніж 28 курсів з багатьох видів спорту та рухової активності: фітнес, танці, велоспорт, гімнастика, лижний спорт, біг на ковзанах, парусний спорт, каное, веслування на каяках, боулінг, риболовля та інші. Першокурсники повинні у перших двох семестрах обов'язково займатися на курсах з обраного виду спорту. Студенти, які вступили до університету і вже мають 12 кредитів, можуть обрати курси на 1 семестр. Для студентів, крім тих, хто за станом здоров'я звільнений від здачі тесту, запроваджено обов'язкове тестування з плавання [3].

У Бостонському університеті розвинуті програми з йоги, гірських лиж, катання на ковзанах та роликах. Для активного відпочинку використовуються доступні програми з бадмінтону, тенісу, баскетболу.

В університетах англomовних країн застосовуються та впроваджуються програми з фізичного виховання, які враховують кліматичні та географічні умови регіонів. У закладах вищої освіти проводяться дослідження з визначення стану здо-

ров'я студентів, працюють програми для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості, впроваджено тестування з прикладних навичок.

В Оксфорді функціонують близько 80 спортивних клубів з різних видів спорту і це кращий університет Великобританії. Для талановитих спортсменів університету існують спеціальні програми зі знижками вартості навчання та надаються стипендії [3].

В Україні, починаючи з 2017 року головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я населення України є щорічне оцінювання фізичної підготовленості [9]. Система тестування складається за видами тестів на витривалість, силу, швидкість, спритність і гнучкість з урахування вікових та статевих особливостей студентів.

У грудні 2017 р. Міністерством молоді та спорту України підведені підсумки щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України у 2017 році. За результатами аналізу зведеного звіту можна відмітити, що взяли участь у тестуванні 425280 студентів з 696 закладів вищої освіти України. Всього навчалось 834807 студентів, тобто майже 50% студентів були залучені до тестування. 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 [5].

На думку фахівців з Мінмолодьспорту, керівники закладів вищої освіти мають створювати умови для збереження та розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти навіть в умовах набуття ними академічної автономії [5].

Якщо розглядати результати тестування щодо оцінки рівня фізичної підготовленості студентів окремих ЗВО, то, наприклад, у 2016-2017 н.р. взяли участь у тестуванні 1586 студентів ЧНУ імені Петра Могили, що складає 59,20 % від усіх студентів, які здобувають освітньо-кваліфікаційний рівень "бакалавр". Авторами було з'ясовано рівень фізичної підготовленості студентів ЧНУ імені Петра Могили: високим рівнем підготовленості характеризується 10,96 % студентів; достатнім – 30,64 %; середнім – 33,98%; низьким – 24,41 % [2,с.41].

Башавець Н.А. було досліджено рівень фізичної підготовленості 180 студентів Одеського торговельно-економічного інституту Київського національного торговельно-економічного університету та визначено рівень фізичної підготовленості студентів залежно від розвитку фізичних якостей: швидкості, витривалості, сили, спритності, гнучкості. Серед здобувачів вищої освіти з найгіршими показниками були складені тести - рівномірний біг 3000 м. для хлопців, 2000 м. для дівчат та стрибок у довжину з місця, а найкраще - нахил тулуба вперед з положення сидячи. Крім того дівчата показали кращі результати ніж хлопці, жоден з яких не досяг високого рівня. Оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів ОТЕІ КНТЕУ за період 2016-2017 р. показує, що більшість студентів має середній та низький рівень фізичної підготовленості 33,8 і 30 % (за 2017 рік) та 45,9 і 18 % відповідно (за 2016 рік); достатнього та високого рівнів досягли 27,1 % та 9 % студентів відповідно у 2016 році та 31,2 % і 5% у 2017 році. Отримані дані констатують поступове погіршення рівня фізичної підготовленості студентської молоді [1,с. 54-55]. Безумовно, що недостатня кіль-

кість виділених аудиторних годин з дисципліни "Фізичне виховання" (2 год. на тиждень) унеможливило виділення достатньої кількості часу для розвитку фізичної підготовленості студентів і покращення стану їх здоров'я. Викликає занепокоєння також не завжди позитивне ставлення студентів до змісту дисципліни «Фізичне виховання» та заходів, спрямованих на їх здоров'язбереження.

Результати щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів Одеської національної академії харчових технологій (ОНАХТ) та їх аналіз дозволяють нам констатувати, що їх рівень фізичної підготовленості теж погіршується.

Якщо більш детально розглянути результати медичного огляду студентів ОНАХТ за п'ять років з 2013 по 2018 навчальні роки (у %), то можна констатувати, що відсоток студентів 1 та 2 курсу основної групи майже не змінився 72 % та 67, 8 % у 2013 році та 72,2 % і 67,7 % відповідно у 2018 році (див. таблицю 1).

Таблиця 1

Результати медичного огляду студентів ОНАХТ за п'ять років (у %)

Медична група / курс	2013-2014 н.р.		2014-2015 н.р.		2015-2016 н.р.		2016-2017 н.р.		2017-2018 н.р.	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
Основна	72	67,8	66,6	74,3	65,8	71,9	70,6	66,7	72,2	67,7
Підготовча	17,2	16,8	17,8	10,6	16,6	12,5	9,8	15,7	8,9	13,6
Спеціальна	9,6	13,2	14,5	14,5	16,7	14,3	17,9	16,5	18,5	17,3
Звільнені	1,2	2,2	1,1	0,6	0,9	1,3	1,7	1,1	0,4	1,4

Відсоток студентів I та II курсів віднесених до підготовчої групи знизився з 17,2 % до 8,9% та з 16,8 % до 13,6% відповідно. Крім того порівняно з 2013-2014 навчальним роком у 2017-2018 році вдвічі збільшилася кількість студентів I курсу ОНАХТ, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (відповідно з 9,6% до 18,5%) і як видно на таблиці 1 ця прогресія має тенденцію до поступового погіршення цієї ситуації (у 2014-2015 навчальному році цей показник був на позначці 14,5%, у 2015-2016 році – 16,7%, у 2016-2017 році – 17,9%). Кількість студентів звільнених від занять фізичним вихованням скоротилася відповідно з 1,2 % до 0,4 % для студентів I курсу та з 2,2 % до 1,4 % осіб II курсу.

Отримані дані підштовхують до розробки комплексного підходу до формування здоров'язбережувального освітнього середовища в технічному ЗВО спрямованого саме на самостійну роботу студентів щодо поліпшення рівня їх

здоров'я та фізичної підготовленості. Ефективність роботи сучасного ЗВО має вимірюватися не лише якістю освіти, а й безпекою і захищеністю студентів, турботою про їх здоров'я.

Сьогодні одним з основних стратегічних завдань національної освіти має бути створення здоров'язбережувального освітнього середовища, виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Важливим напрямом діяльності закладів вищої освіти є пошук нових форм і методів зміцнення здоров'я студентів у процесі їх навчання і виховання, упровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес закладу вищої освіти [6, с.141].

Результати досліджень свідчать, що потрібні нові педагогічні концепції освітнього середовища; навчальні заклади повинні діяти в інтересах студентів, забезпечуючи безпеку й здоров'я, а викладачі мають бути готовими до моделювання та впровадження нових моделей здоров'язбережувальних середовищ. Тому процес формування здоров'язбережувального освітнього середовища передбачає комплекс змін у традиційній системі навчання і виховання, спрямованих на підвищення ефективності діяльності навчального закладу щодо збереження здоров'я студентів і викладачів, підвищення рівня їх психологічної захищеності, комфорту і безпеки. Здоров'язбережувальне освітнє середовище – це середовище, яке спеціально створюється в системі освіти та охоплює сукупність певних умов, здоров'язбережувальних технологій, що використовуються навчальним закладом та спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей, на покращення їх настрою та самопочуття, функціонування стану організму, підвищення адаптаційних можливостей та формування мотивації на здоровий спосіб життя (за Г. Мешко) [4, с. 158].

Здоров'язбережувальне освітнє середовище виступає як світоглядна орієнтація майбутніх фахівців у освітньому процесі навчального закладу. Змістовими компонентами досліджуваного середовища є інформаційно-пізнавальний, мотиваційно-вольовий, організаційний, здоров'ятворчий, комунікативний, оцінювально-контролюючий.

1. Інформаційно-пізнавальний компонент передбачає ефективну роботу з інформацією про стан свого здоров'я, про шляхи його збереження, оволодіння науковими методами дослідження здоров'я, здоров'язбережувальними технологіями що, в свою чергу, дозволяє стимулювати формування контролю і саморегуляції. Зазначене передбачає відповідний зміст навчання і навчально-методичне забезпечення навчального процесу.

2. Мотиваційно-вольовий компонент зумовлений сформованістю мотивів і цілей майбутньої здоров'язбережувальної діяльності студентів як фундаменту подальшого саморозвитку, самовдосконалення і самореалізації.

3. Організаційний компонент: організація навчальних, факультативних та секційних занять; організація спортивно-масових та оздоровчих заходів; організація виховної роботи і дозвіллевої діяльності студентів на засадах здоров'язбереження, організація самостійної роботи студента; самоорганізація діяльності

викладача. Організаційний компонент включає в себе планування, дотримання і контроль програми здоров'язбереження, аналіз цієї діяльності, який забезпечить створення та підтримання індивідуального плану здоров'язбереження (див. рис.1).

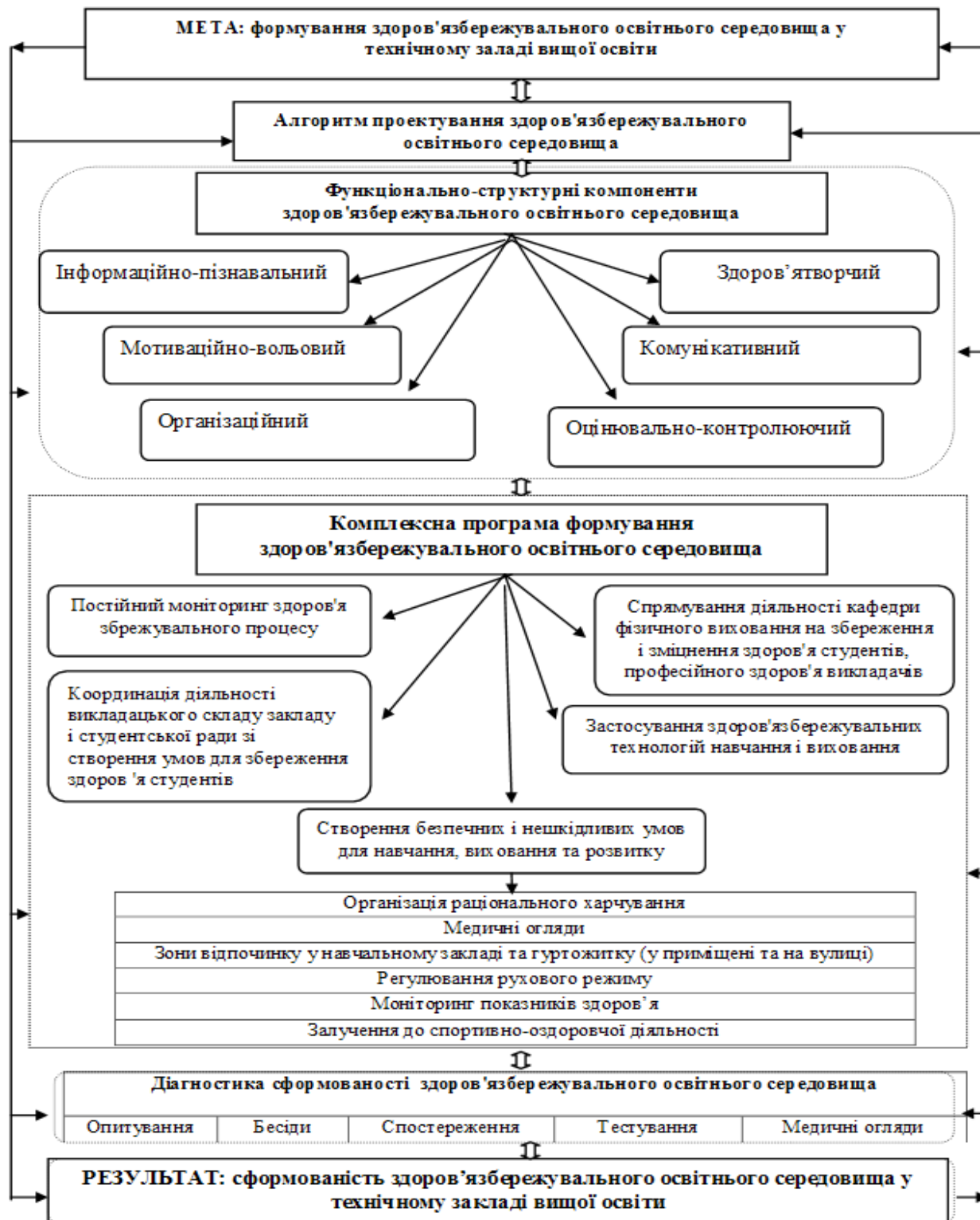


Рис. 1. Модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища в технічному закладі вищої освіти

4. Здоров'ятворчий компонент – здатність до творчого використання сучасних засобів, методів і форм щодо здоров'язбереження з метою інструментального його використання в процесі продуктивного вирішення різноманітних особистісних, суспільно-соціальних проблем, що потребує відповідного матеріально-технічного оснащення навчального закладу.

5. Комунікативний компонент - компетентність у спілкуванні з викладачем та адміністрацією, сформованість у студентів умінь доступно і логічно передавати інформацію іншим студентам, здатність всебічно й об'єктивно сприймати людину-партнера за спілкуванням не порушуючи власну захищеність, безпеку та емоційний комфорт.

6. Оцінювально-контролюючий компонент передбачає самооцінку студентами власного здоров'я, уміння визначати шляхи його збереження, медичний контроль, а також контроль рівня фізичного розвитку, соматичного здоров'я і фізичної підготовленості.

Тому формування здоров'язбережувального середовища у навчальному закладі можливе за умови, якщо кожний компонент педагогічного процесу буде виконувати здоров'язбережувальну функцію.

Особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-освітній процес здоров'язбережувальним, де студент відчуває захищеність, безпеку та емоційний комфорт. Завдання навчального закладу, що реалізує ідею здоров'язбережувальної освіти, полягає у створенні особливого освітнього середовища, яке би зумовлювало процес формування у студентів культури здоров'язбереження та відповідної

На основі аналізу наукової літератури, результатів проведеного нами дослідження розроблена модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища в технічному ЗВО, яка охоплює: мету; алгоритм проектування здоров'язбережувального освітнього середовища; його функціонально-структурні компоненти (інформаційно-пізнавальний, мотиваційно-вольовий, організаційний, здоров'ятворчий, комунікативний, оцінювально-контролюючий); комплексну програму формування здоров'язбережувального освітнього середовища; діагностику сформованості досліджуваного феномена (опитування, бесіди, спостереження, тестування, медичні огляди) і результат.

Запропонована комплексна програма формування здоров'язбережувального освітнього середовища в технічному ЗВО передбачає такі аспекти діяльності: постійний моніторинг здоров'язбережувального процесу; координація діяльності викладацького складу ЗВО і студентської ради зі створення умов для збереження здоров'я студентів; спрямування діяльності кафедри фізичного виховання на збереження і зміцнення здоров'я студентів, професійного здоров'я викладачів; застосування здоров'язбережувальних технологій навчання і виховання; створення безпечних і нешкідливих умов для навчання, виховання і розвитку студентів (організація раціонального харчування, медичних оглядів; зон відпочинку у навчальному закладі та гуртожитку (у приміщенні та на вулиці); регулювання рухового режиму; моніторинг показників здоров'я; залучення до спортивно-оздоровчої діяльності).

Експеримент щодо впровадження моделі формування здоров'язбережувального освітнього середовища в технічному ЗВО проводився у 2017-2018 н.р. В ньому прийняли участь 264 студента факультету Інноваційних технологій харчування та ресторанно-готельного бізнесу ОНАХТ. Результати подано у рис.2.

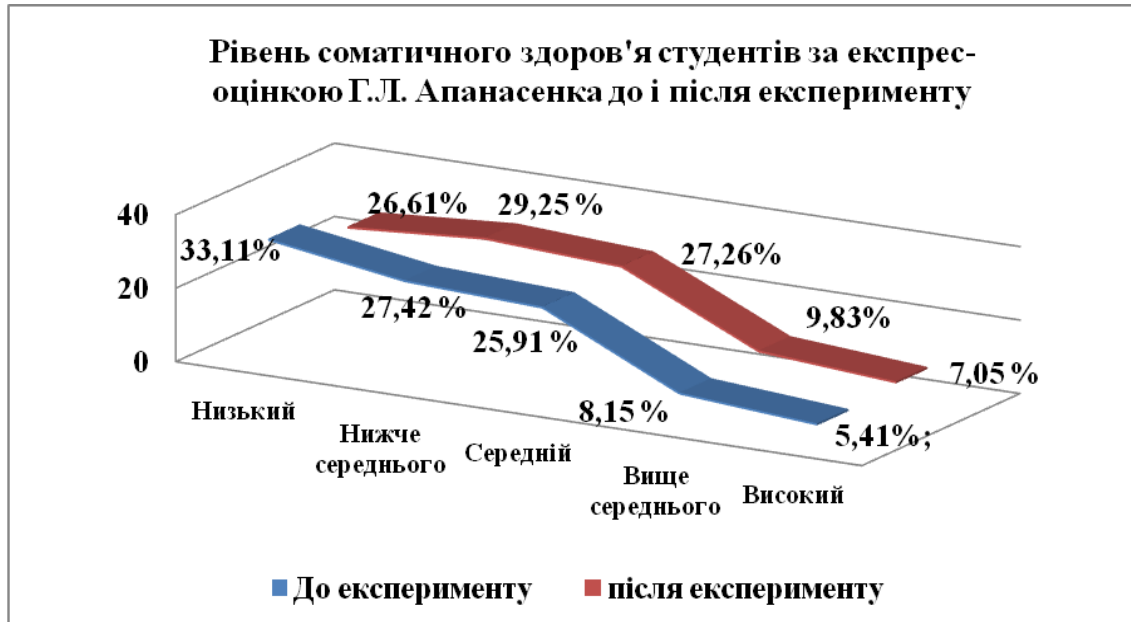


Рис. 2 Рівень соматичного здоров'я студентів за експрес-оцінкою Г.Л. Апанасенка.

Було проаналізовано зміни рівня соматичного здоров'я студентів за експрес-оцінкою Г.Л. Апанасенка. Так на початку експерименту низького рівня досягло 33,11% студентів, нижче середнього – 27,42 %, середнього – 25,91%, вище середнього – 8,15%, високого – 5,41% респондентів. Після експерименту результати значно покращилися, так на низькому рівні було виявлено 26,61% студентів, на рівні нижче середнього – 29,25 %, на середньому – 27,26%, на рівні вище середнього – 9,83%, на високому – 7,05% респондентів. Отже до експерименту найбільший відсоток студентів було визначено на низькому та нижче середнього рівнях, а після – на середньому та вище середнього рівнях, що підкреслює дієвість запропонованої моделі за умови комплексного підходу до формування здоров'язбережувального освітнього середовища в технічному закладі вищої освіти.

Висновки. Комплексний підхід до функціонування здоров'язбережувального освітнього середовища у технічному ЗВО дасть змогу зміцнювати здоров'я студентів, формувати культуру їх здоров'я, здійснювати моніторинг показників індивідуального фізичного розвитку, фізичної підготовленості, прогнозувати можливі зміни здоров'я та проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні заходи для здоров'язбереження учасників навчально-виховного процесу тощо.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. У подальших дослідженнях необхідно впроваджувати інноваційні процеси в системі фізично-

го виховання, які диктуються новими соціально-економічними умовами, соціальними запитами суспільства і прискорюють формування зацікавленості студентської молоді до занять фізичним вихованням.

Література.

1. Башавець Н.А. Проблема рівня фізичної підготовленості студентської молоді / Н.А. Башавець // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О.В. Тимошенка. - К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. - Випуск ЗК (97)18. - С. 52-56.

2. Бондаренко І. Г., Дзюбан О. В, Ісаєнко М. В., Бондаренко О. В. Результати щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів // Вісник №152. Том 2. Серія: Педагогічні науки, 2018 – С. 40-44.

3. Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України «Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року» (проект) sportmon.org/wp.../strategiya-studentskoyi-molodi.doc].

4. Мешко Г.М. Формування здоров'язбережувального освітнього середовища як аспект діяльності керівника загальноосвітнього навчального закладу / Г.М. Мешко // Збірник наукових праць. Серія «Педагогіка. Соціальна робота» / гол. редактор І.В. Козубовська. - Ужгород, 2017. - Випуск 1 (40). - С. 157–161.

5. Офіційний сайт Міністерства молоді і спорту України. Зведений звіт про результати проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. [Електронний ресурс]. – Режим доступу станом на 22.02.2018 : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/34953>

6. Свиридчук О.В. Здоров'язбережувальне середовище як засіб становлення особистості// Андрагогічний вісник: Наукове електронне періодичне видання. – Випуск 5. – 2014. – С. 139-145.

7. Сомов Д.С. Теория и методология реализации здоровьесбережения в условиях современного ВУЗа: автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед. наук : спец. 13.00.01 "Общая педагогика, история педагогики и образования" / Д.С. Сомов. – Ставрополь, 2007. –42 с.

8. Тихомирова Л.Ф. Теоретико – методические основы здоровьесберегающей педагогики : дис... доктора пед. наук : 13.00.01 / Тихомирова Людмила Федоровна. – Ярославль, 2004. – 339 с.

9. Урядовий портал. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 " Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України".[Електронний ресурс]. – Режим доступу станом на 18.02.2018: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npras/248719427>

10. Шевченко Н.Ф., Шевченко А.І. Керування самостійною роботою студентів у вищих навчальних закладах / Н.Ф.Шевченко, А.І. Шевченко // Вісник Запорізького національного університету. Серія Педагогічні науки.–2008.– № 1.–С.248–253.

References

1. Bashavetz` N.A. Problema rivny`a fizy`chnoyi pidgotovlenosti students`koyi molodi / N.A. Bashavetz` // 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): zb. nauk. pracz` / za red. O.V. Ty`moshenka. - K.: Vy`d-vo NPU imeni M.P. Dragomanova, 2018. - Vy`pusk ZK (97)18. - S. 52-56.
2. Bondarenko I. G., Dzyuban O. V., Isayenko M. V., Bondarenko O. V. Rezul`taty` shhorichnogo ocinyuvannya fizy`chnoyi pidgotovlenosti studentiv // Visny`k №152. Tom 2. Seriya: Pedagogichni nauky`, 2018 – S. 40-44.
3. Komitet z fizy`chnogo vy`xovannya ta sportu MON Ukrayiny` «Strategiya rozvy`tku fizy`chnogo vy`xovannya ta sportu sered students`koyi molodi do 2025 roku» (proekt) sportmon.org/wp.../strategiya-studentskoyi-molodi.doc].
4. Meshko G.M. Formuvannya zdorov'yazberezhuval`nogo osvitr`nogo seredovy`shha yak aspekt diyal`nosti kerivny`ka zagal`noosvitn`ogo navchal`nogo zakladu / G.M. Meshko // Zbirny`k naukovy`x pracz`. Seriya «Pedagogika. Social`naya robota »/ gol. redaktor I.V. Kozubovs`ka. - Uzhgorod, 2017. - Vy`pusk 1 (40). - S. 157–161.
5. Oficijny`j sajt Ministerstva molodi i sportu Ukrayiny`. Zvedeny`j zvit pro rezul`taty` provedennya shhorichnogo ocinyuvannya fizy`chnoyi pidgotovlenosti nasele`nnya Ukrayiny`. [Elektronny`j resurs]. – Rezhy`m dostupu stanom na 22.02.2018 : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/34953>
6. Svy`ry`dyuk O.V. Zdorov'yazberezhuval`ne seredovy`shhe yak zasib stanovlennya osoby`stosti // Andragogichny`j visny`k: Naukove elektronne periody`chne vy`dannya. – Vy`pusk 5. – 2014. – S. 139-145.
7. Somov D.S. Teory`ya y` metodology`ya realy`zacy`y` zdorov`yasberezheny`ya v uslovy`yax sovremennogo VUZa: avtoref. dy`s. na soy`skany`e uchenoj stepeny` doktora ped. nauk : specz. 13.00.01 "Obshhaya pedagogy`ka, y`story`ya pedagogy`ky` y` obrazovany`ya" / D.S. Somov. – Stavropol`, 2007. –42 s.
8. Ty`xomy`rova L.F. Teorety`ko – metody`chesky`e osnovy` zdorov`esberegayushhej pedagogy`ky` : dy`s... doktora ped. nauk : 13.00.01 / Ty`xomy`rova Lyudmy`la Fedorovna. – Yaroslavl`, 2004. – 339 s.
9. Uryadovy`j portal. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny` vid 9 grudnya 2015 roku №1045 " Pro zatverdzhennya Poryadku provedennya shhorichnogo ocinyuvannya fizy`chnoyi pidgotovlenosti nasele`nnya Ukrayiny`".[Elektronny`j resurs]. – Rezhy`m dostupu stanom na 18.02.2018: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/248719427>
10. Shevchenko N.F.,Shevchenko A.I.Keruvannya samostijnoyu robotoyu studentiv u vy`shhy`x navchal`ny`x zakladax / N.F.Shevchenko, A.I. Shevchenko // Visny`k Zaporiz`kogo nacional`nogo universy`tetu. Seriya Pedagogichni nauky`.–2008.–№1.– S.248–253.

УДК 378

М.В. Гребенчук, Е.Е. Кострыкина,

И.И. Ларченко, М.В. Цедрик

Белорусский Государственный Университет

(г. Минск, Беларусь)

**ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ
СТУДЕНТОВ БИОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА БГУ**

М.В. Гребенчук, Е.Е. Кострыкіна,

І.І. Ларченко, М.В. Цедрык

Білоруський Державний Університет

(М.Мінськ, Білорусь)

**ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІЇ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ
СТУДЕНТІВ БІОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ БГУ**

M.V. Grebenchuk, E.E. Kostrykina,

I.I. Larchenko, M.V. Tsedryk

Belarusian State University

(Minsk, Belarus)

**FEATURES OF THE INDICATORS OF THE EXTERNAL RESPIRATION
FUNCTION OF STUDENTS OF THE BIOLOGICAL FACULTY OF BSU**

Аннотация. В данной статье рассматриваются показатели функции внешнего дыхания студентов. Приведены результаты анализа пробы Штанге, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания. По результатам сделаны выводы о взаимосвязи физической подготовленности с уровнем показателей внешнего дыхания.

Ключевые слова: студенты, дыхательная система, функциональные пробы, жизненная ёмкость лёгких, проба Штанге, частота дыхания, тренированность организма.

Анотація. У даній статті розглядаються показники функції зовнішнього дихання студентів. Наведено результати аналізу проби Штанге, життєвої ємко-

сті легенів, частоти дихання. За результатами зроблені висновки про взаємозв'язок фізичної підготовленості з рівнем показників зовнішнього дихання.

Ключові слова: студенти, дихальна система, функціональні проби, життєва ємність легенів, проба Штанге, частота дихання, тренуваність організму.

Annotation. This article discusses the performance of students' external respiration function. The article contains results of the analysis of Stange's tests, lung capacity and respiration rate. Based on the results, the relationship between physical training and level of external respiration indicators was concluded.

Keywords: students, respiratory system, functional tests, lung capacity, Stange's test, respiratory rate, body training.

Постановка проблеми. Подготовка высококвалифицированных специалистов, обеспечивающих устойчивость экономического развития государства, является актуальной проблемой современного общества и тесно связана с сохранением и укреплением здоровья молодых людей, повышением их работоспособности и стрессоустойчивости.

Во многих публикациях, посвященных анализу состояния здоровья студентов, большое внимание уделяется физической подготовленности и функциональным возможностям организма молодых людей. Здоровье современных студентов характеризуется рядом негативных тенденций: снижающийся уровень физического и психического здоровья, недостаточная двигательная активность, вредные привычки, нарушение питания, сна, режима дня, и. т. д. За время обучения в ВУЗе количество здоровых студентов уменьшается на 30-40%, что вызывает необходимость комплексной оценки состояния здоровья и функциональных способностей ведущих систем организма. Существует взаимосвязь общего состояния здоровья и развития дыхательных функций легких, механизмов её регуляции.

Дыхательная система является одной из ведущих и во многом определяющей работоспособность человека. Она наиболее сильно подвержена влиянию отрицательных факторов внешней среды, которые лежат в основе высокого показателя заболеваний верхних дыхательных путей, бронхов, легких и приводят к снижению резервных возможностей дыхательной системы. Все это свидетельствует об актуальности и важности проведения исследований по изучению показателей системы внешнего дыхания у студентов.

При исследовании дыхательной системы пользуются различными инструментальными методами, в том числе и для определения дыхательных объемов – частоты, глубины, ритма дыхания, жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), выносливости дыхательных мышц и др.

Некоторые изменения функции внешнего дыхания, механизмы адаптации к воздействию каких - либо факторов могут выявляться при использовании специальных проб или нагрузок, которые получили название «функциональные лёгочные пробы». С их помощью можно выявить скрытые формы сердечно – лёгочной недостаточности, не выявляемые при обычных исследованиях.

Устойчивость организма к недостатку кислорода характеризуют пробы Штанге и Генчи (задержки дыхания на вдохе и выдохе). Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно – сосудистой и дыхательной систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ. При заболеваниях органов дыхания и кровообращения продолжительность задержки уменьшается. Под базовой задержкой дыхания на вдохе понимается задержка с «нейтральным» давлением в лёгких, то есть когда давление внутри лёгких и снаружи грудной клетки одинаково. В таком состоянии грудная клетка максимально расслаблена. Задержка на вдохе выполняется с объёмом воздуха приблизительно равным 2/3 от максимально возможного вдоха. Хорошим показателем является способность задержать дыхание на вдохе на 35-45 секунд для нетренированных, и на 50-90 секунд для тренированных.

Также одним из основных экспресс методов оценки внешнего дыхания является частота дыхания (ЧД) совокупность вдохов и следующих за ними выдохов за единицу времени (в минуту). Дыхательные движения совершаются за счёт сокращения дыхательных мышц: диафрагмальных, межрёберных и частично брюшной стенки. Глубина, частота и ритм дыхательных движений регулируется корой головного мозга и дыхательным центром. Здоровый, взрослый человек в состоянии физиологического покоя совершает в среднем от 16 до 20 дыхательных циклов в минуту. У женщин ЧД в среднем на 2-4 цикла больше, чем у мужчин. Подсчёт дыхательных движений осуществляется для проверки правильности дыхания, выявления одышки, различных заболеваний дыхательных органов (пневмония, бронхит, эмфизема лёгких) и прочих патологических состояний, вызывающих учащение (тахипноэ) и урежение (брадипноэ) дыхания (ЖЕЛ).

Цель исследования: осуществить анализ функциональных показателей внешнего дыхания (жизненная ёмкость лёгких, проба Штанге, частота дыхания) студентов биологического факультета БГУ.

Объект исследования. В исследовании приняли участие 709 студентов в возрасте от 17 до 21 года, из них 578 девушек и 122 юноши. Все обследованные были разделены на основную (208 девушек и 50 юношей), подготовительную (206 девушек и 53 юноши) и специальную группу (164 девушки и 19 юношей). Из них 18 человек, регулярно занимающихся в секциях, и 26 имели три и более хронических заболевания.

Методы исследования. Исследование проводилось с использованием спирометра для диагностики жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ). Так же использовался метод анкетирования с целью изучения уровня физической активности и спортивного мастерства студентов.

Изложение основного материала. Исследование внешнего дыхания включало в себя 3 теста: (ЖЕЛ), проба Штанге, частота дыхания (ЧД). ЖЕЛ – это количество воздуха, которое способен выдохнуть человек после максимального вдоха. ЖЕЛ является одним из важнейших показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания. Величину ЖЕЛ обычно выражают в единицах объема (л и мл) и определяют с помощью спирометра. Она позволяет косвенно оценить величину площади дыхательной поверхности легких, на ко-

торой происходит газообмен между альвеолярным воздухом и кровью легочных капилляров.

Жизненная ёмкость лёгких в норме зависит от пола и возраста человека, его телосложения, физического развития, а при различных заболеваниях она может существенно уменьшаться. Для оценки индивидуальной величины ЖЕЛ на практике принято сравнивать её с «должной» ЖЕЛ (ДЖЕЛ), которую вычисляют по различным эмпирическим формулам.

Для определения ЖЕЛ испытуемый в положении стоя делает два-три глубоких вдоха, выдоха, а затем, поместив в рот мундштук спирометра, производит максимально глубокий, но не форсированный выдох в течении 4-8 секунд. Это наибольший объем газа, который можно выдохнуть после максимального вдоха. У взрослых в норме ЖЕЛ составляет около 3,3 – 4,8 литров.

В таблице 1 приведены средние показатели ЖЕЛ юношей и девушек при обычной (не форсированной) экспирации. Показатели ЖЕЛ оценивались по 10 – бальной шкале с учётом критериев экспресс – оценки уровня физического здоровья студентов 17-25 лет по Апанасенко Г. Л.

Таблица 1

Средние показатели ЖЕЛ юношей и девушек при обычной (не форсированной) экспирации

Группа студентов	Группа здоровья	Показатели ЖЕЛ, х ср. ±сигма	Средний балл
девушки	основная	3,17± 0,3	8,4
	подготовительная	3,11± 0,4	8,2
	СМГ	2,91± 0,4	7,9
юноши	основная	4,73± 0,2	8,1
	подготовительная	4,52± 0,4	7,8
	СМГ	4,25± 0,3	7,4

Собранные данные показывают, что показатели ЖЕЛ отличаются в зависимости от пола, общего состояния здоровья студентов и их физической подготовки.

Для определения общего состояния кислородообеспечивающих систем (уровень гипоксической устойчивости) организма проводилась проба Штанге. Испытуемый в положении сидя выполнял последовательно три обычных вдоха и выдоха, затем зажимал нос пальцами и задерживал дыхание на время, которое фиксируется по секундомеру.

В таблице 2 приведены средние показатели результатов пробы Штанге.

Представленные результаты в табл. 2 показывают, что все подгруппы студентов имеют достаточно высокие средние баллы (7,8 – 9,9 баллов), что объясняется как хорошим состоянием дыхательной системы, так и проявлением волевых усилий.

Таблица 2

Средние показатели результатов пробы Штанге

Группа студентов	Группа здоровья	Показатели пробы Штанге х ср. ±сигма	Средний балл
девушки	основная	42,8	9,7
	подготовительная	40,3	8,6
	СМГ	37,2	7,8
юноши	основная	53,6	9,9
	подготовительная	51,8	9,1
	СМГ	47,7	8,2

В таблице 3 приведены средние показатели частоты дыхания. Подсчёт ЧД осуществлялся студентами самостоятельно, в положении сидя, с ровной спиной, после минуты отдыха, по секундомеру за 1 минуту.

Таблица 3

Средние показатели частоты дыхания

Группа студентов	Группа здоровья	Показатели ЧД (частоты дыхания)
девушки	основная	15,8
	подготовительная	16,7
	СМГ	17,1
юноши	основная	14,2
	подготовительная	15,3
	СМГ	15,9

Анализ полученных результатов, как у юношей, так и у девушек соответствуют показателям нормы.

Результаты и их обсуждение. Во многих публикациях можно встретить различное отношение к оценке лёгочных показателей внешнего дыхания, а также и то, что уровень функционального состояния не всегда зависит от значений данных результатов. Однако физиологи считают, что формирование двигательных навыков в физическом воспитании молодых людей сопровождается образованием временных или стабильных связей в кардиореспираторной системе. В свою очередь это способствует более эффективному функционированию важных вегетативных органов (сердце, лёгкие и др.), поскольку выброс крови и пульсация сосудов зависят от координации функции дыхания. Все исследуемые тесты, несмотря на свою доступность и простоту выполнения свидетельствуют об общем уровне тренированности, кислородном обеспечении организма и являются достаточно информативными.

В результате исследования установлено, что полученные показатели по всем трём пробам соответствуют оценке «средней» и «выше среднего». Была выявлена зависимость абсолютных значений (ЖЕЛ) от весоростовых показателей. Установлено, что у студентов - спортсменов значения многих показателей выше, чем у студентов, не занимающихся спортом.

Вывод. Таким образом, можно сделать вывод, что общее физическое состояние студентов напрямую связано с состоянием дыхательной системы: у студентов специальных медицинских групп наблюдается наименьший показатель ЖЕЛ. У студентов, систематически занимающихся спортом, происходит урежение ЧД (до 12 дыхательных циклов), что обеспечивает более экономную функцию дыхательной системы.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости постоянного мониторинга состояния внешнего дыхания для разработки эффективных методик физической нагрузки, для поддержания работы дыхательной системы на должном уровне. Физическая активность является действенным средством адаптации студентов к учебным нагрузкам и может обеспечивать повышение устойчивости и работоспособности всех систем организма молодых людей.

Литература.

1. Агаджанян Н. А., Ветчинкина К. Т. Учебный процесс и здоровье студентов // Современная высшая школа. – 1986. - № 1(53).
2. Агаджанян Н. А., Марачев А. Г., Бобков Г. А. Экологическая физиология человека. – М.: КРУК, 1999.
3. Алексеева Т. И. Адаптивные процессы в популяциях человека. – М.: Изд – во МГУ, 1986.
4. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки здоровья человека // Гигиена и санитария. – 1985. – №6. – С. 55-58.
5. Василенко А. М. Максимальное потребление кислорода как критерий устойчивости человека к гипоксии, гипер- и гипотермии // Космическая биология и авиакосмическая медицина. – 1989. - №6. – С. 3 – 10.
6. Загревская А.И. Инновационный подход к физкультурному образованию студентов специальной медицинской группы в вузе / А.И. Загревская // Адаптивная физическая культура. – 2007. – № 1. – С. 4–7.
7. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография/ С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 190с.
8. Никитюк В. А., Мороз В. М., Никитюк Д. Б. Теория и практика интегративной антропологии. Очерки. – Киев – Винница: Здоровья, 1998.
9. Петленко В.П. Валеологические критерии здоровья // материалы 5-го нац. конгресса по профилактической медицине и валеологии, 22-26.06. - С.-Пб., 1998. – С.13-16.

10. Торшин В. И., Якунина Е. Б., Северин А. Е., Желудова Е. М., Батоцыренова Т. Е. Влияние климатографических условий на антропометрические и функциональные показатели у студентов // Экология человека. – 2012. - №9.

УДК 796.04

В.П. Родигіна

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

**ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ ЦІННІСНОГО СТАВ-
ЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я, В ПРОЦЕСІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ
ПІДГОТОВКИ**

V.P. Rodyhina

*National technical university
"Kharkiv polytechnic institute"
(Kharkiv. Ukraine)*

**FORMING FOR FUTURE ENGINEERS OF THE VALUED ATTITUDE
TOWARD HEALTH, IN THE PROCESS OF THEIR PROFESSIONAL
PREPARATION**

Анотація. У статті розглянуті питання що до формування у процесі професійної підготовки студентів вищих технічних закладах освіти ціннісного ставлення до свого здоров'я, виявлення зв'язку між фізичним вихованням та веденням студентами здорового способу життя.

Ключові слова: професійна підготовка, майбутні інженери, ціннісне ставлення, здоровий спосіб життя, фізичне виховання.

Annotation. In the article the considered questions that to forming in the process of professional preparation of students higher technical establishments to formation of the valued attitude toward the health, exposure of connection between physical education and conduct of healthy way of life students.

Keywords: professional preparation, future engineers, valued relation, healthy way of life, physical education.

Постановка проблеми у загальному виді. Студентство це частка молоді, яка є майбутній інтелігенцією суспільства, інтелектуального потенціалу країни, яка багато в чому задаватиме зразки поведінки, життєдіяльності, впливатиме на формування ціннісних орієнтації в суспільстві.

В цьому питанні, вирощування або, навпаки, відмова від визнання цінності здоров'я, прийняття відповідного способу життя, прагнення підтримувати й зміцнювати здоров'я або, навпаки, нехтувати цей бік свого життя, багато в чому визначають не тільки особливості особистої долі - у тому числі, й професійної кожного студента, але багато в чому й ті орієнтири, які прийматиме, і визнаватиме наше суспільство в цілому

Таким чином, дослідження цієї групи соціально - значущих проблем зв'язаних зі здоров'ям студентів є одним з невідкладних завдань державної політики в галузі освіти молоді.

В період професійної підготовки збільшується кількість студентів, що мають відхилення в стані здоров'я, фізична активність значної частини студентів знижується від курсу до курсу, і до кінця навчання параметри здоров'я та фізичної підготовленості у студентів виявляються, відповідно нижче, ніж у абітурієнтів (8).

Є багато факторів, що впливають на цей процес, але є і ключові, на яких варто загострити увагу. наприклад, від курсу до курсу навчання збільшується навантаження студентів. Встановлено, що під час навчальних занять навантаження є відносно стабільним та складає 6-8 годин на добу. Час, що витрачається на самопідготовку студентами, коливається від 3 до 5 годин, а в період заліково - екзаменаційної сесії складає 8-9 годин.

Однією з головних цілей, відповідно до концепції модернізації національної освіти триває оптимізація освітнього, психологічного та фізичного навантаження студентів у навчальних закладів, створення умов для збереження та покращення здоров'я молоді (5).

Серед тих засобів, які мають бути використані для вирішення цього завдання, виділяються такі, як:

- збільшення частки та якості фізичної культури;
- організації моніторингу здоров'я молоді;
- раціоналізація форм дозвілля;
- забезпечення диференціації й індивідуалізації освіти,
- використання тих можливостей, які надає різноманіття освітніх установ та варіативність освітніх програм (7).

Незважаючи на важливість цієї навчальної дисципліни, що визнається в офіційних документах, науково обґрунтовану необхідність повноцінного фізичного виховання студентів на усіх етапах професійної підготовки, фізична культура як навчальний предмет, далеко не завжди займає, на жаль, гідне місце в системі вищої професійної освіти.

На практиці студентам неспеціалізованих, вищих технічних навчальних закладах, не пов'язаних із спортом та фізичною культурою, предмет фізичне виховання викладається, як правило, тільки два роки з навантаженням обов'язкового зайняття 2 години на тиждень. Останнім часом нерідко йде постійне скорочення годин, що виділяється на цю дисципліну, економія коштів на оренді приміщень для зайняття фізичним вихованням, зарплаті викладачів, а у результаті - на здоров'я студентів.

Відведеного часу на цю дисципліну, по укладенню фахівців, не досить для забезпечення повноцінної рухової активності молодого організму, особливо з урахуванням постійного зростання навчального навантаження від курсу до курсу (3).

Більш 80% студентів не бачать зв'язок фізичної культури зі своїм здоров'ям та професійною підготовкою, а повинно бути навпаки (10). Викладачі повинні довести, переконати, сформувані відповідальність студентів за своє здоров'я, що тільки здорова людина може досягти великих життєвих успіхів. І одним з основних засобів досягнення цих успіхів повинна бути фізична культура.

Численними дослідженнями встановлено, що існує зв'язок між здоров'ям, способом життя інженера та якістю його професійної діяльності (7). Тому важливо дати майбутньому інженерові наукові аргументи про суть здоров'я та здоров'язбережувачих технологій, способи і методи зміцнення свого здоров'я. Таким чином, проблема дослідження полягає у виявленні чинників, що роблять вплив на формування та поведінкову реалізацію валеологічних цінностей майбутніх інженерів в процесі їх професійної підготовки, а також в обґрунтуванні можливих механізмів обліку цих чинників в розвитку фізичної культури майбутніх інженерів різних фахів.

Мета дослідження. Аксіологічні характеристики сучасних молодих студентів, значним процесом поліпшення побутових умов професійної освіти.

Мета дослідження - отримання та узагальнення порівняльної інформації про міру усвідомлення майбутніми інженерами цінностей здоров'я, у зв'язку з майбутньою професійною діяльністю, а також можливості використання цих характеристик для вдосконалення системи професійної підготовки.

Виходячи з вказаної мети, були виділені основні **завдання дослідження** :

1. Провести аналіз динаміки ціннісних орієнтацій на здоров'я майбутніх інженерів в сучасному суспільстві.

2. Виявити зв'язок між профілем професійної підготовки і особливостями ціннісних орієнтацій, пов'язаних з проблемами здоров'я у майбутніх інженерів.

3. Запропонувати можливі шляхи розвитку професійної самосвідомості майбутніх інженерів різних спеціальностей, як одного з механізмів вдосконалення їх професійної підготовки в цілому.

Методи дослідження.

Для збору, обробки та аналізу необхідної інформації були використані наступні методи:

- вивчення й аналіз документальних джерел;
- методи соціологічні - анкетування;
- логічні - методи аналізу та узагальнення, порівняння й зіставлення;
- теоретичний аналіз.

Емпіричну базу дослідження складають результати, отримані на основі опитування студентів різних спеціальностей Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут" (гуманітарною, економічною, технічною спеціальностей). Всього опитані більше 350 студентів. Дані зібрані за допомогою анонімних анкет, що включають структуровані відкриті й закриті питання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином в ході дослідження проблеми формування у студентів ціннісного відношення до власного здоров'я, були зроблені наступні висновки:

1. В результаті сучасних трансформацій відбуваються зміни в системі ціннісних орієнтацій студентської молоді, в їх уявленнях про цінність здоров'я та іміджу як в загально особовому сенсі, так й у зв'язку із здобуттям певної професійної освіти, у рамках уявлень про особливості майбутньої професійної діяльності.

2. Роль та місце цінностей фізичної культури й здоров'я в професійній самосвідомості майбутніх фахівців диференціюються залежно від профілю освіти, від соціально - топологічних характеристик вищого навчального закладу, в якому вони отримують професійну підготовку.

3. Має місце істотний розрив між загальною декларацією ціннісних орієнтацій відносно здоров'я та іміджу, усвідомленням їх значущості для майбутньої професійної діяльності і практичною реалізацією цих цінностей на поведінковому рівні у студентів вищих навчальних закладів різного профілю.

Таким чином, вирішення питань пов'язаних з формуванням у процесі професійної підготовки студентів вищих технічних закладах освіти ціннісного ставлення до свого здоров'я, можливо лише з підвищенням ефективності роботи з формування фізичної культури, як одного з компонентів вдосконалення професійної освіти, створення продуктивніших умов для розвитку професійної самосвідомості студентів в частині осмислення ними професійній значущості таких чинників, як здоров'я, здоровий спосіб життя, здоровий імідж.

Література.

1. Антонова Н.О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу. Автореф.дис...канд.. псих. наук: 19.00.07/ Київ, 2003. – 19 с.
2. Бишаева А.А. Профессионально – оздоровительная физическая культура студент : учебное пособие / А.А.Бишаева. – М. : КНОРУС, 2013. – 304 с.
3. 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.
4. Волков В. А. Основы професійно - прикладної фізичної підготовки студентської молоді. К.: Знання України, 2004. - 82 с.
5. Грушко С.В. Основы здорового способу життя. – Тернопіль.: СМП «Астон», 1999. – 368 с.
6. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. - Ростов н/д; Феникс., 2012. - 252с.
7. Масалова О.Ю. Физическая культура: педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / Ю.Ю. Масалова : под ред. М.Я.Виленского. – М.:КНОРУС, 2012. – 184 с.

8. Педагогіка і психологія професійної освіти: результати досліджень і перспектив. Зб. наук. праць / за ред. І.А. Зязюна та Н.Г. Ничкало. – Київ, 2003. - 680 с.
9. Приходько В.В., Кузьмінський В.П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я.: Навч. Посібник / Заг. ред. і передм. А.Г.Чічкова. – Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2004. - 230 с.
10. Сичов С.О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів: Автореф. дис...канд.пед.наук: 13.00.07/ Київ, 2002. – 17 с.

References.

1. Antonova N. Ah. Value orientations in the system of personal qualities of students of higher educational institution.: autoref. dis...kand... crazy. sciences: 19.00.07 / Kiev, 2003. - 19 p.
2. Besaeva A.A. Professionally- wellness physical education student: textbook / A. A. Bashaeva. – M.: KNORUS, 2013. - 304 p.
3. Vilenskiy M. Y. Physical culture and healthy lifestyle of the student: textbook / M. Y. Vilensky, A. G. Gorshkov. - 2nd ed., erased. – M.:KNORUS. 2012. -240 p.
4. Volkov V. A. Fundamentals of professional and applied physical training of students. K.: Knowledge Of Ukraine, 2004. 82 p.
5. Grushko S. V. Fundamentals of healthy lifestyle. – Ternopol.: SMP "Aston", 1999. - 368 p.
6. Kobayakov Yu. P. Physical culture. Fundamentals of a healthy lifestyle. - Rostov n / a; Phoenix., 2012. – 252p.
7. Masalova A. Y. Physical education: pedagogical foundations of values related to health: study guide / Y. Y. Masalova : edited by M. Y. Vilensky. – M.:KNORUS, 2012. - 184 p.
8. Pedagogy and psychology of vocational education: results of research and prospects. Zb sciences. works / edited by I. A. Zazuna and N. G. Nichcolo. - Kiev, 2003. - 680 p.
9. Prikhodko V. V., Kuzminsky V. P. Creative valeology. The concept and pedagogical technology of formation of students of technical and humanitarian specialties as builders of own health.: Studies. Allowance / Total. ed and pered. A. G., Chichkova. - Dnepropetrovsk: national mining University, 2004. -230 p.
10. Sychev S. A. Formation of the need for physical improvement in students of higher technical educational institutions: autoref. dis...kand.ped.sciences: 13.00.07 / Kiev, 2002. 17 p.

В.И. Новицкая, В.А. Коледа

Белорусский государственный университет.

(г. Минск, Республика Беларусь)

ОРГАНИЗАЦИЯ МОНИТОРИНГОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

V.I. Novitskaya, V.A. Koleda

Belarusian State University.

(Minsk, Republic of Belarus)

ORGANIZATION OF MONITORING RESEARCH IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Аннотация. В статье представлены разработки авторов по организации мониторинговых исследований в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура», направленных на повышение качества образования студентов в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание, система мониторинга, образование.

Annotation. The article presents the development of authors on the organization of monitoring studies in the educational process for the discipline "Physical Education", aimed at improving the quality of education of students in the field of physical culture and sports.

Key words: physical education, monitoring system, education.

Постановка проблемы. При организации и управлении качеством учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» особой актуальностью характеризуются вопросы методологии контрольно-оценочной деятельности. Это обусловлено рядом объективных причин, в первую очередь связанных с необходимостью обеспечения системы обратной связи, которая является источником информации об условиях и результатах образовательной деятельности, необходимой для принятия управленческих решений. Поскольку, как известно, физическое воспитание – процесс комплексно направленный, то выполнение поставленных перед ним задач происходит в результате управления всеми видами деятельности, явлениями и ресурсами, входящими в его структуру [0].

К настоящему времени в физкультурно-спортивной педагогике наибольшее количество исследований посвящено подбору и совершенствованию средств управляющего воздействия (физических упражнений, специфических средств спортивной тренировки и т.д.). Если говорить об обратной связи в фи-

зическом воспитании с точки зрения ее системной структуры, то в настоящее время в функционировании данного элемента управления существует определенная проблема: на практике цикл управления не является замкнутым (прерывается на стадиях получения информации о состоянии объекта управления, аналитической работы и принятия управленческого решения), после чего педагогический процесс приобретает, как правило, стихийный характер.

Специалисты сферы управления образованием выявили детерминированную причину данного явления: проблема осуществления обратной связи возникает в силу неразработанности методологии измерения.

Цель представленного исследования состоит в разработке методологии обратной связи системы управления качеством общего физкультурного образования студентов.

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

Результаты и обсуждение. Исходя из комплексного характера системы управления качеством образования студентов в области физической культуры и спорта, можно выделить основополагающие компоненты 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. 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.

Кроме этого, образование новых связей между взаимодействующими элементами системы общего физкультурного образования позволяет интегрировать их в новые цели и задачи, обусловленные реальной действительностью.

В соответствии с общепринятыми подходами, функционирование системы оценки качества образования базируется на принципах комплексности и целостности. Методологически указанные принципы оценки качества ОФО могут быть реализованы путем мониторинга — регулярного стандартизированного наблюдения за изменением состояния образовательного процесса и соответствия его результатов установленным целям [0, 0]. При этом информационно-технологическое сопровождение мониторинговых исследований включает еди-

ную информационную базу, средства обработки и анализа результатов.

Как было уже отмечено, реализация функции контроля в управлении качеством ОФО осуществляется на основании объективной информации о состоянии всех компонентов его структуры. В предыдущих исследованиях авторами показано, что специфика физического воспитания обуславливает разделение его системы управления на три подсистемы:

- управление качеством организации образовательного процесса;
- управление результатами когнитивного обучения и воспитательной работы;
- управление результатами здоровьесберегающей деятельности [0].

По данным исследования разработана структура мониторинга для каждой из подсистем (Рисунок 1-3).



Рисунок 1. – Структура мониторинга качества организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура»

Согласно теории управления наличие информации, то есть результатов мониторинговых исследований, само по себе не имеет реальной ценности. Их практическую значимость обуславливает качество проводимой в дальнейшем аналитической работы: статистического анализа, выявления тенденций, закономерностей, причинно-следственных связей, прогнозирование и т.д. В связи с этим к современным средствам и методам анализа информации предъявляются требования научной обоснованности, производительности и технологичности.



Рисунок 2. - Структура мониторинга результативности когнитивного обучения и воспитания в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»

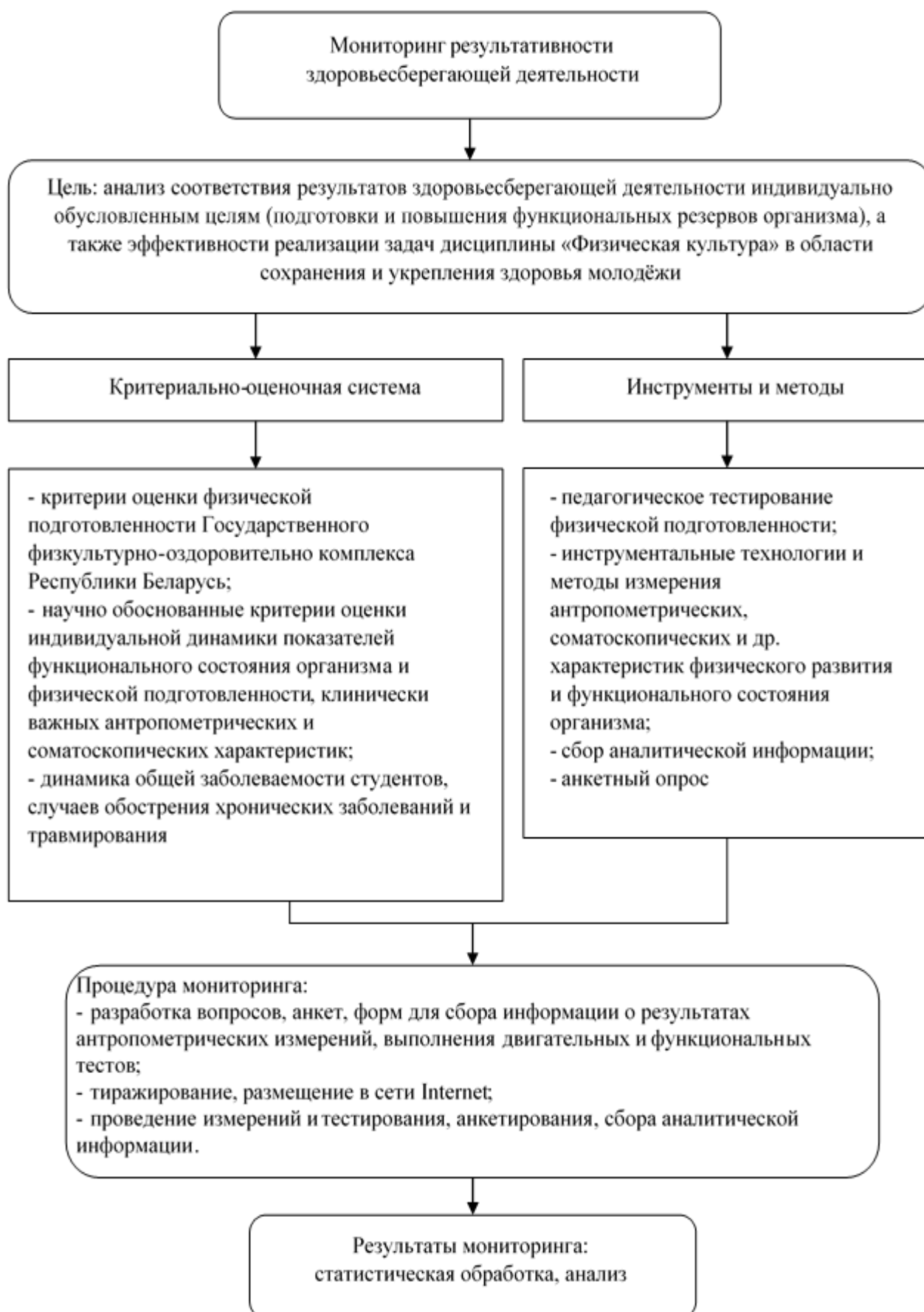


Рисунок 3. - Структура мониторинга результативности здоровьесберегающей деятельности в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»

Таким образом, при создании базы данных мониторинговых исследований в первую очередь проводятся мероприятия организационно-методического плана и научно-исследовательские разработки: обоснование и внедрение контрольных тестов и критериев для оценки освоения учебной программы; разработка общих форм регистрации результатов; организация и проведение контрольного тестирования; разработка технологии (программного обеспечения) (Рисунок 4), позволяющей провести статистическую обработку, архивирование и тиражирование данных, качественную оценку их динамики и системный анализ.

Год: 2018 Семестр: Осенний Факультет: Географический Пол: Женский
 Курс: 2 Отделение ФК: основное ФИО преподавателя: Новицкая Виктория Ивановна

Ячейка с названием
 Пожалуйста, сохраните файл под следующим именем: 2018_осн_жес_2_Географический_Новицкая Виктория Ивановна

Заполнение начинайте с ячейки "ФИО студента"! Ячейки до нее заполняются автоматически (кроме группы)!

Год	Семестр	№ семестра	Факультет	Курс	Группа	Отделение ФК	Преподаватель	ФИО студента	№ зачёты	Пол	Возраст	Рост, см	Масса тела, кг	ИМТ, кг/м ²	Жировой компонент, %	Жировой компонент, кг	Скелетная мускулатура, %	Скелетная мускулатура, кг	Висцеральный жир, %
2018	Осенний	3	Географиче	2	1	основное	Новицкая Викто	Анашкина Екате	1726133	Женский	19	171	58	19,8	27,8	16,12	29,5	17,11	2
2018	Осенний	3	Географиче	2	5	основное	Новицкая Викто	Дервеев Татьяна	1726058	Женский	18	171	52	17,8	21,9	11,39	31,7	16,48	2
2018	Осенний	3	Географиче	2	1	основное	Новицкая Викто	Добралева Викто	1726089	Женский	19	160	59,4	23,2	31,7	18,83	29,6	17,58	4
2018	Осенний	3	Географиче	2	3	основное	Новицкая Викто	Домасевич Анна	1726062	Женский	19	169	56	19,6	24,4	13,66	31,7	17,75	2
2018	Осенний	3	Географиче	2	3	основное	Новицкая Викто	Дыдышко Алеся	1726091	Женский	19	173,5	58,1	19,3	20,8	12,08	34,1	19,81	2
2018	Осенний	3	Географиче	2	6	основное	Новицкая Викто	Карпенко Елена	1726081	Женский	19	174	56	18,5	25,6	14,34	29,5	16,52	2
2018	Осенний	3	Географиче	2	1	основное	Новицкая Викто	Кулик Надежда	1726117	Женский	19	180	61,7	19,0	21,5	13,27	33,6	20,73	2
2018	Осенний	3	Географиче	2	7	основное	Новицкая Викто	Кулинич Анна	1726136	Женский	18	164	68	25,3	35,6	24,21	25,9	17,61	4
2018	Осенний	3	Географиче	2	1	основное	Новицкая Викто	Макаренко Анна	1726113	Женский	18	175,5	59	19,2	26,9	15,87	29,5	17,41	2
2018	Осенний	3	Географиче	2	2	основное	Новицкая Викто	Макарова Яна	1726135	Женский	18	164,5	52,5	19,4	24,9	13,07	31	16,28	2
2018	Осенний	3	Географиче	2	7	основное	Новицкая Викто	Михалкович Екате	1726152	Женский	18	172	59,7	20,2	27,7	16,54	30,1	17,97	2
2018	Осенний	3	Географиче	2	2	основное	Новицкая Викто	Мытник Анастасия	1726126	Женский	18	155,5	63,4	26,2	39,9	25,30	25,7	16,29	5
2018	Осенний	3	Географиче	2	2	основное	Новицкая Викто	Озерова Алеся	1726121	Женский	18	164,5	44,2	16,3	16,7	7,38	31,5	13,92	1
2018	Осенний	3	Географиче	2	7	основное	Новицкая Викто	Поляк Анастасия	1726072	Женский	18	168,5	70,5	24,8	33,2	23,41	29,6	20,87	4
2018	Осенний	3	Географиче	2	7	основное	Новицкая Викто	Рапичук Марина	1726070	Женский	18	172	60	20,3	31	18,60	27,7	16,62	3
2018	Осенний	3	Географиче	2	5	основное	Новицкая Викто	Рогожикова Анна	1726157	Женский	18	167	62	22,2	36,2	22,44	25,6	15,87	4
2018	Осенний	3	Географиче	2	7	основное	Новицкая Викто	Рослик Дарья	1726139	Женский	18	163,5	61	22,8	32,6	19,89	28,7	17,51	4
2018	Осенний	3	Географиче	2	2	основное	Новицкая Викто	Руталь Дарья	1726083	Женский	19	173,7	70	23,2	36,3	25,41	26,6	18,62	4
2018	Осенний	3	Географиче	2	6	основное	Новицкая Викто	Саровская Глоэрия	1726172	Женский	18	168	63,7	22,6	31,1	19,81	29,7	18,92	3

Рисунок 4. – База данных мониторинга результатов обучения по дисциплине «Физическая культура» Белорусского государственного университета

Выводы. Педагогический контроль занимает центральное место в системе управления качеством образования студентов по дисциплине «Физическая культура». При этом, в последнее время наблюдается тенденция расширения и усложнения его функций в связи с необходимостью повышения эффективности воздействий средств физического воспитания на обучающегося. Методология оценки результативности протекающих при этом процессов по своему предназначению и разнообразию соответствует специфике контролируемых в учебном процессе изменений, происходящих в физическом и функциональном состоянии, интеллектуальном развитии, психологической, эмоциональной и мотивационной сферах личности студента. Основу методологии оценки качества общего физкультурного образования составляют принципы комплексности и системного подхода, методы сбора, обработки и хранения информации, технологии мониторинга, основанные на современных подходах образовательной статистики, системе показателей и критериях качества образования. Только научно и практически аргументированное информационно-технологическое сопровождение мониторинговых исследований включает единую информационную базу, адекватные средства обработки и объективный анализ результатов.

Литература:

1. Коледа, В.А. Физическая культура в жизнедеятельности студента / В.А. Коледа, В.И. Новицкая // Ученые записки : сб. рец. науч. тр. / редкол. : С.Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – Вып. 21. – С. 162-170.
2. Коледа, В.А. Физическое воспитание как системообразующий компонент жизнедеятельности студента / В.А. Коледа, В.И. Новицкая // Инновационные подходы в рекреации, туризме и физической культуре : матер. Междунар. науч.-практ. конф. – Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта, 2018. – С.139 – 143.
3. Кряж, В.Н. К вопросу управления качеством общего физкультурного образования / В.Н. Кряж // Международная научно-практическая конференция государств – участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: Материалы Международной научно-практической конференции (Минск, 27-28 мая 2010 г.) / редкол. : М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2010. – Ч. 2. – 464 с.
4. Куркин, Е.Б. Организационное проектирование в образовании / Е.Б. Куркин. – Москва: НИИ школьных технологий, 2008. – 400 с.
5. Новицкая, В.И. Аналитический подход в управлении качеством организации физического воспитания в УВО / В.И. Новицкая, В.А. Коледа // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы Междунар. науч. конгр., Минск, 18-20 апр. 2018 г.: в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2018. – Ч. 2. – С. 22-23.
6. Новицкая, В.И. Теоретический аспект управления качеством общего физкультурного образования студентов / В.И. Новицкая // Адукацыя і выхаванне. - 2018. - №11(323). – С. 56-61.
7. Поташник, М.М. Качество образования: проблемы и технологии управления / М.М. Поташник. – М.: Пед. О-во России, 2002. - 350 с.
8. Рекомендации по согласованию критериев, технологий мониторинга качества образования государств – участников СНГ // Высшая школа. – 2006. – № 1. – С. 4–7.
9. Селезнева, Н. А. Качество высшего образования как объект системного исследования / Н.А. Селезнева // Лекция-доклад. Изд. 7-е стереотипное. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2008. – 95 с.
10. Субетто, А.И. Квалиметрическое обеспечение управленческих процессов / А.И. Субетто, Ю.К. Чернова, М.В. Горшенина. – Санкт-Петербург: Астерион, 2004. – 275 с.

References.

1. Koleda, V.A. Fizicheskaya kul'tura v zhiznedeyatel'nosti studenta / V.A. Koleda, V.I. Novickaya // Uchenye zapiski : sb. rec. nauch. tr. / redkol. : S.B. Repkin (gl. red.) [i dr.]; Belorus. gos. un-t fiz. kul'tury. – Minsk : BGUFK, 2018. – Vyp. 21. – S. 162-170.
2. Koleda, V.A. Fizicheskoe vospitanie kak sistemoobrazuyushchij komponent zhiznedeyatel'nosti studenta / V.A. Koleda, V.I. Novickaya // Innovacionnye podhody v rekreacii, turizme i fizicheskoy kul'ture : mater. Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. – Kaliningrad : Izd-vo BFU im. I. Kanta, 2018. – S.139 – 143.
3. Kryazh, V.N. K voprosu upravleniya kachestvom obshchego fizkul'turnogo obrazovaniya / V.N. Kryazh // Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya gosudarstv – uchastnikov SNG po problemam fizicheskoy kul'tury i sporta: Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii (Minsk, 27-28 maya 2010 g.) / redkol. : M.E. Kobrinskij (gl. red.) [i dr.]. – Minsk : BGUFK, 2010. – Ch. 2. – 464 s.
4. Kurkin, E.B. Organizacionnoe proektirovanie v obrazovanii / E.B. Kurkin. – Moskva: NII shkol'nyh tekhnologij, 2008. – 400 s.
5. Novickaya, V.I. Analiticheskij podhod v upravlenii kachestvom organizacii fizicheskogo vospitaniya v UVO / V.I. Novickaya, V.A. Koleda // Cennosti, tradicii i novacii sovremennogo sporta : materialy Mezhdunar. nauch. kongr., Minsk, 18-20 apr. 2018 g.: v 2 ch. / Belorus. gos. un-t fiz. kul'tury; redkol.: S.B. Repkin (gl. red.), T.A. Morozevich-Shilyuk (gl. red.) [i dr.]. – Minsk : BGUFK, 2018. – Ch. 2. – S. 22-23.
6. Novickaya, V.I. Teoreticheskij aspekt upravleniya kachestvom obshchego fizkul'turnogo obrazovaniya studentov / V.I. Novickaya // Adukacyya i vyhavanne. - 2018. - №11(323). – S. 56-61.
7. Potashnik, M.M. Kachestvo obrazovaniya: problemy i tekhnologii upravleniya / M.M. Potashnik. – M.: Ped. O-vo Rossii, 2002. - 350 s.
8. Rekomendacii po soglasovaniyu kriteriev, tekhnologij monitoringa kachestva obrazovaniya gosudarstv – uchastnikov SNG // Vyshejschaya shkola. – 2006. – № 1. – S. 4–7.
9. Selezneva, N. A. Kachestvo vysshego obrazovaniya kak ob"ekt sistemnogo issledovaniya / N.A. Selezneva // Lekciya-doklad. Izd. 7-e stereotipnoe. – M.: Issledovatel'skij centr problem kachestva podgotovki specialistov, 2008. – 95 s.
10. Subetto, A.I. Kvalimetriceskoe obespechenie upravlencheskih processov / A.I. Subetto, Yu.K. Chernova, M.V. Gorshenina. – Sankt-Peterburg: Asterion, 2004. – 275 s.

УДК 796.011.3

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

**ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУ-
ДЕНТІВ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ КОНСТРУКТИВНОЇ МО-
ДЕЛІ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
З ВИКОРИСТАННЯМ ФУТЗАЛУ**

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

**OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING
OF STUDENTS BASED ON THE APPLICATION OF A
CONSTRUCTIVE MODEL OF A SPORTS-ORIENTED PHYSICAL
TRAINING USING FUTZAL**

Анотація. В статті розглядаються актуальні питання застосування педагогічної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді на основі використання футзалу.

Ключові слова: педагогічна модель, спортивно-орієнтоване фізичне виховання, футзал.

Annotation. In the article actual questions of application of the pedagogical model of sports-oriented physical education of student's youth on the basis of use of futsal are considered. The necessity of organizing sports-oriented physical education of student youth is substantiated. The constructive elements of the pedagogical model of sports-oriented physical education using futsal are determined.

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 підготовленості, 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 само-

розвитку 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 комплекс контрольних-оціночних заходів. *Змагальний етап* (участь в змаганнях з обраного виду спорту).

Треба зазначити, що пріоритет надається змагальній діяльності, як провідній умові підвищення мотиваційного відношення до занять фізичною культурою та спортом.

Висновки.

1. Вдосконалення в обраному виді спорту є провідним завданням фізичного виховання студентської молоді у вищому навчальному закладі освіти. Необхідно готувати студентів в першу чергу до активної рухової життєдіяльності, формувати руховий базис, який дозволить у майбутньому вести здоровий спосіб життя.

2. Реалізація пропонованої педагогічної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням футзалу дозволить суттєво підвищити ефективність навчального процесу і сформувати у студентів потребу в систематичних самостійних заняттях фізкультурно-спортивною діяльністю.

Перспективами подальших досліджень вважаємо використання у навчально-виховному процесі з фізичного виховання студентської молоді елементи спортивно-орієнтованої рухової активності на основі футзалу.

Література.

1. *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., Беленов, Д.Л., Родионов, А.В. 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 / VK 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. No. 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., Belenov, D.L., Rodionov, A.V.* 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.

УДК 37.037.10.941.1:621

В.И. Филинков

*профессор кафедры физического воспитания,
Донбасская государственная машиностроительная
академия
(г. Краматорск, Украина)*

А.С. Касьянюк

*студент-бакалавр КН-18-1
Донбасская государственная машиностроительная
академия
(г. Краматорск, Украина)*

**ПРОЕКТ МОДЕЛИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

В.І. Філінков

*професор кафедри фізичного виховання
Донбаська державна машинобудівна
академія
(м. Краматорськ, Україна)*

А.С. Касьянюк

*студент-бакалавр КН-18-1
Донбаська державна машинобудівна
академія
(м. Краматорськ, Україна)*

**ПРОЕКТ МОДЕЛІ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ
СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ**

V.I. Filinkov

*professor of the department of physical education
Donbass state engineering academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

An.S. Kasianiuk

*student bachelor CS-18-1
Donbass state engineering academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

**PROJECT OF THE MODEL OF THE EDUCATIONAL
PROGRAM PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS
SPECIAL MEDICAL DEPARTMENT**

Аннотация. В работе представлен проект модели специальной программы обеспечения физической подготовки будущих специалистов-

машиностроителей, которая обеспечивает психофизическую готовность студентов СМО выполнять свои профессиональные функции. Рекомендованы способы и методы повышения профессионализма и продуктивности труда в период обучения в вузе.

Ключевые слова: модель, психофизиологическая, психофизическая, прикладная физическая подготовка, профотбор.

Анотація. У роботі представлено проект моделі спеціальної програми забезпечення фізичної підготовки майбутніх фахівців-машинобудівників, яка забезпечує психофізичну готовність студентів СМО виконувати свої професійні функції. Рекомендовані способи та методи підвищення професіоналізму та продуктивності праці в період навчання у вузі.

Ключові слова: модель, психофізіологічна, психофізична, прикладна фізична підготовка, профвідбір.

Annotation. The article presents the project model of a special program for the provision of physical training for future engineering specialists, which provides the psychophysical readiness of the students of special medical departments to perform their professional functions. Techniques and methods for improving professionalism and labor productivity during the period of study at the university are recommended.

Keywords: model, psychophysiological, psychophysical, applied physical training, professional selection.

Постановка проблемы в общем виде. За годы реформирования государственной системы по физической культуре и спорту демографическая ситуация в стране заметно изменилась.

Плохое состояние здоровья учащейся молодёжи привело к тому, что среди выпускников школ, средних и высших учебных заведений значительное количество лиц страдают хроническими неинфекционными заболеваниями, отмечается рост числа студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья, уровне физического развития и подготовленности [5, 16]

По результатам (третьего) масштабного скринингового исследования, проведённого кафедрой педиатрии Львовского медицинского университета в 2018 году (ЛНМУ) среди 70 тыс. учащихся общеобразовательных школ Украины:

- среди старшеклассников болеют свыше 95 процентов (некоторые за 10 лет обучения успевают набить два и даже три хронических заболевания);
- среди выпускников школ работоспособность снижена на 83 %;
- каждый третий одиннадцатиклассник страдает от расстройства сна;
- 62 % школьников, которые вскоре станут студентами, время от времени жалуются на головную боль;

- нарушения зрения имеют 37 % выпускников школ;
- у 31 % подростков, которым исполнилось 16-17 лет, имеет место проблема высыпания на коже, что может указывать на аллергические реакции;
- из-за неправильной осанки заболеванием опорно-двигательного аппарата страдают 24 % одиннадцатиклассников;
- со сколиозом приходит в школу 12%, покидают ее стены с этим диагнозом 26%;
- лидером среди юношеских болезней являются болезни пищеварительной системы, которые к окончанию школы становятся хроническими. Тошнота периодически беспокоит 22 % учащихся 11 -го класса. Отрыжка регистрируется у 21% старшеклассников. На изжогу, что может свидетельствовать о заболеваниях желудочно-кишечного тракта, жалуется 15 % учащихся, обучающихся в выпускном классе;
- по данным Киевского института педиатрии, акушерства и гинекологии, только 5% выпускников остаются здоровыми.

К болезням желудочно-кишечного тракта, расстройствам сна, повышенной утомляемости добавляются аллергии (пищевая, медикаментозная), бронхиальная астма, начинают развиваться сердечно-сосудистые недуги.

По мнению специалистов в области здравоохранения, здоровье лишь на 10 % зависит от медиков: ученики приходят в школу относительно здоровыми, а далее у них меняется образ жизни, питание, уменьшается физическая активность.

Только 75,8% родителей считают своих детей условно здоровыми. Большинство родителей во всех классах (70-87%) считают необходимым введение в школах уроков лечебно-профилактической физкультуры, а также пересмотр рациона питания [21].

Анализ последних достижений и публикаций, в которых положено начало решению данной проблемы. Практическая реализация учебной программы, форм, методов и апробированных методик по развитию основных базовых физических качеств студентов СМО напрямую зависит от современного рынка труда, потребностей и обеспеченности машиностроительных предприятий (МСП) высококвалифицированными специалистами. Современный необходимый уровень качества и содержание профессиональной подготовленности будущих инженеров в полной мере зависит от их осмысленного активного и эффективного участия в научном, методическом, теоретическом учебном и производственном процессах. [3,4]

В условиях необходимости современных требований реформирования учебных программ, технологии обучения высшей школы, актуальных тенденций изменений рыночных отношений и интеграции в Европейское пространство технических ВУЗов страны, модельное содержание, обучение и подготовка студентов СМО должна проводиться с учетом постоянно изме-

няющихся требований к качеству и будущей профессиональной деятельности инженеров [9, 12, 19].

Цель исследования - создание отечественной системы психофизической и физической подготовки специалистов для машиностроительной отрасли, в полной мере обеспечивающей потребность пролонгированной физической готовности к жизнедеятельности и профессиональной карьере студентов специального медицинского отделения (СМО) [14, 15].

Задачи исследования – учебный процесс физического воспитания студентов СМО; внедрения и адаптации проекта модели программы физического воспитания студентов СМО.

Основной материал. Для достижения поставленной цели, была использована технология прикладного исследования, важнейшими составляющими которой явились: системный анализ, личностный, прогностический и информациологический подходы, моделирование, педагогическая модель, методическое и теоретическое обобщение передового практического опыта.

Сбор необходимой информации осуществлялся на машиностроительных факультетах Донбасской государственной машиностроительной академии, в период обучения на машиностроительных предприятиях г. Краматорска и других городов.

В процессе исследований, педагогических наблюдений было установлено, что в работе надежность и профессиональное долголетие специалистов МСП определяют: хорошее состояние здоровья, высокий уровень физического развития и подготовленности, необходимый уровень функционирования головного мозга, постоянно активное состояние центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, механизмов адаптации, высокая умственная и физическая работоспособность [12].

Результаты педагогических наблюдений подтверждались данными опроса экспертов, охарактеризовавших структуру требований к физической и психической подготовленности специалистов МСП. Адекватные данные получены были и при социологическом опросе инженеров-машиностроителей НКМЗ, КЗТС при оценке степени необходимости для их профессиональной деятельности различных физических, психических и интегральных качеств личности [10, 12].

Полученные данные исследований подтвердили необходимость высокого уровня требования к психофизической подготовленности будущих специалистов. Анализ полученных нами данных подтвердил, что действительный уровень психофизической готовности инженеров значительно отстает от современных требований профессии, особенно, применительно к контингенту студентов СМО, будущих инженеров, имеющих отклонения в состоянии здоровья [13].

Перспективы реализации в современной высшей школе проекта учебных программ по Физическому Воспитанию с использованием базовых средств психофизического развития, в качестве основного фундамента,

требующего научно-педагогической и инновационной технологической разработки, необходимо особо выделить магистральные направления:

- организацию учебного процесса в ВУЗе с учетом современных требований производства и обеспеченности технологических процессов;
- подготовку современных специалистов по модельным проектам и программам Физического Воспитания для контингента студентов СМО;
- формирование высокого уровня профессиональной психофизиологической подготовки студентов, будущих руководителей производства.

Все это требует воплощения в повседневную практику новых инновационных модельных подходов и пересмотра принципов, форм и методов организации учебного процесса, в том числе:

- отбор на всех курсах обучения студентов СМО, желающих посвятить себя предстоящей деятельности в МСП;
- сформировать осознанное карьерное восприятие и отношение к процессу физического воспитания у студентов СМО как основу фундамента для роста будущей профессиональной деятельности;
- инициировать активное участие студентов СМО в учебном процессе и их осмысленное отношение к выполнению программных требований по Физическому Воспитанию.

Актуальность формулировок и выполнения этой триады требований указывает на необходимость уделить особое внимание индивидуальному профотбору студентов с отклонениями состояний здоровья и физического развития и поставить этот процесс во главу угла, выделив в качестве основных задач учебного процесса в специальном медицинском отделении:

- взяв за основу диагностику общего уровня психофизического развития и психофизической подготовленности студентов СМО, определяющие реальные потенциальные возможности продолжить обучение на уровне бакалавра, специалиста, магистра;
- определение наличия практических навыков, умений и жизненно важных базовых физических качеств, характеризующих уровень общей психофизической подготовленности студентов СМО;
- прогнозирование возможности качественной физической подготовки и подготовленности студентов СМО с учетом современных тенденций и требований к будущей профессиональной деятельности.

Выводы. Результаты проведенных исследований позволили предположить, что:

- целенаправленное формирование у студентов СМО сознательного активного отношения к процессу физического воспитания позволит обеспечить повышение и осознание значимости применения средств физической культуры и спорта в образовательном и воспитательном процессе;
- рациональное использование инновационных средств и методов физического воспитания для качественного формирования необходимых и требуемых психофизиологических и психофизических качеств;

– применение наиболее современного действенного метода и способа достижения психофизиологической и психофизической подготовленности студентов СМО машиностроительных ВУЗов - базового уровня - на всех этапах формирования профессионалов этого профиля для МСП.

Литература.

1. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання. - Львів: ВНТЛ, 1998. - 336с.
2. Гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в сучасних умовах реформування освіти в Україні
3. Дубогай О.Д, Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів.- Київ: 2001-151 с.
4. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. -В кн.: Физическая культура студентов: Учебник Под ред. В.И.Ильинича, Гардарики, 1991 .-с.380-432.
5. Илюхин А.А. Новые формы и методы организации физкультурно-спортивной жизни студентов / А.А. Илюхин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 1. – 2010. – С. 7-8.
6. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: Навч. Посіб. Для вищ.навч.аграр.закл. - К.: Аграрна освіта, 2000р. - 133с., ил.
7. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию. //Собр. соч. - М.: Ф и С, 1951. -Т. 1. - С.295.
8. Новохатько В.Н. Диагностика физического состояния как основа эффективного педагогического руководства двигательным развитием.-К., 1982.- с. 177
9. Филинков В.И. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка: Программа для машиностроительных академий, институтов и факультетов вузов 3-4 уровней аккредитации /В.И. Филинков. - Краматорск: ДГМА, 2002. - 36 с.
10. Филинков В.И. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка: Программа для специалистов машиностроительных предприятий /В.И. Филинков. - Краматорск: ДГМА, 2002. - 31 с.
11. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических ВУЗов: Учебное пособие. -М.: Высшая школа, 1991.-136с.
12. Раевский Р.Т., Филинков В.И. Профессионально-прикладная психофизиологическая и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: Учеб. пособие для вузов. - Краматорск, ДГМА, 2003. - 100 с.
13. Раевский Р.Т., Филинков В.И. Организационно-методические основы ППФП студентов технических вузов // Физическая культура и спорт

в формировании образа жизни студентов: Тезисы IV Всесоюзной науч. конф. (Львов, 18-20 ноября 1987 г.). - Львов, 1987. - С. 115-116.

14. Романенко В.А., Филинков В.И. Методология разработки региональных программ физической подготовки студентов // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: Матер. I Всеукр. наук.-метод. конф. - Донецьк: ДонДУ, 2000. - С. 197-198.

15. Романенко В.А., Филинков В.И. Прикладные аспекты оптимизации физического статуса студентов // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: Матер. I Всеукр. наук.-метод. конф. - Донецьк: ДонДУ, 2000. - С. 198-199.

16. Сердюк А.М. Гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в сучасних умовах реформування освіти в Україні / А.М. Сердюк, Н.С. Полька, Г.М. Єременко [та ін.] // Гігієна населених місць. - 2004. - Вип. 43. - С. 402-406.

17. Стамбулова Н.Б. Исследование развития психических процессов и двигательных качеств. Автореферат. - Л. - 1978. -21с.

18. Тынц М.Э. Изучения параметров внимания памяти и психомоторики с учетом физической подготовленности и пола испытуемых. Автореферат. -Тарту, - 1975. - 49с.

19. Филинков В.И. Модельное представление системы профессионально-прикладной психофизической подготовки специалистов машиностроительного производства // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. трудов под ред. Ермакова С.С. - Харьков: ХГДИ (ХХПИ), 2002. - №3. - С. 91. - 99.

20. Филинков В.И. Роль профессионально-прикладной психофизической подготовки в системе обеспечения надежности инженеров-машиностроителей: 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.

21. Ученые исследовали здоровье украинских школьников: ситуация критическая. [Электронный ресурс]: Сайт газеты ZIK. – Режим доступа: https://zik.ua/ru/news/2018/03/28/uchenie_yssledovaly_zdorove_ukraynskyh_shkolnykov_sytuatsyya_krytycheskaya_1294569

References.

1. Vilchkovskyy E.S. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya. - Lviv: VNTL, 1998. - 336s.

2. Hihiyenichni problemy zberezheniya zdorovya ditey v suchasnykh umovakh reformuvannya osvity v Ukraini

3. Dubohay O.D, Panhelov B.P., Frolova N.O., Horbenko M.I. Intehratsiya piznavalnoyi i rukhovoyi diyal'nosti v systemi navchannya i vykhovannya shkolnyariv.- Kyiv: 2001-151 s.

4. Il'nych V.I. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov. Fizicheskaya kul'tura v professional'noy deyatel'nosti bakalavra i

- spetsialista. -V kn.: Fizicheskaya kul'tura studentov: Uchebnik Pod red. V.I.II'nicha, Gardariki, 1991 .-s.380-432.
5. Ilyukhin A.A. Novyye formy i metody organizatsii fizkul'turno-sportivnoy zhizni studentov / A.A. Ilyukhin // Slobozhans'kiy naukovosportivniy visnik. – № 1. – 2010. – S. 7-8.
 6. Krasnov V.P. Fizychnye vykhovannya: psikhofizychni vymohy do fakhivtsiv ahropromu: Navch. Posib. Dlya vyshch.navch.ahrar.zakl. - K.: Ahrarna osvita, 2000r. - 133s., yl.
 7. Lesgaft P.F. Rukovodstvo po fizicheskomu obrazovaniyu. //Sobr. soch. - M.: F i S, 1951. -T. 1. - S.295.
 8. Novokhat'ko V. N. Diagnostika fizicheskogo sostoyaniya kak osnova effektivnogo pedagogicheskogo rukovodstva dvigatel'nyim razvitiyem.-K., 1982.- s. 177
 9. Filinkov V.I. Professional'no-prikladnaya psikhofizicheskaya podgotovka: Programma dlya mashinostroitel'nykh akademi, institutov i fakul'tetov vuzov 3-4 urovney akkreditatsii /V.I. Filinkov. - Kramatorsk: DGMA, 2002. - 36 s.
 10. Filinkov V.I. Professional'no-prikladnaya psikhofizicheskaya podgotovka: Programma dlya spetsialistov mashinostroitel'nykh predpriyatiy /V.I. Filinkov. - Kramatorsk: DGMA, 2002. - 31 s.
 11. Rayevskiy R.T. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov tekhnicheskikh VUZov: Uchebnoye posobiye. -M.: Vysshaya shkola, 1991.-136s.
 12. Rayevskiy R.T., Filinkov V.I. Professional'no-prikladnaya psikhofiziologicheskaya i psikhofizicheskaya podgotovka studentov mashinostroitel'nykh spetsial'nostey: Ucheb. posobiye dlya vuzov. - Kramatorsk, DGMA, 2003. - 100 s.
 13. Rayevskiy R.T., Filinkov V.I. Organizatsionno-metodicheskiye osnovy PFP studentov tekhnicheskikh vuzov // Fizicheskaya kul'tura i sport v formirovanii obraza zhizni studentov: Tezisy IV Vsesoyuznoy nauch. konf. (L'vov, 18-20 noyabrya 1987 g.). - L'vov, 1987. - S. 115-116.
 14. Romanenko V.A., Filinkov V.I. Metodologiya razrabotki regional'nykh programm fizicheskoy podgotovki studentov // Zdorov'ya ta osvita: problemi ta perspektivi: Mater. I Vseukr. nauk.-metod. konf. - Donets'k: DonDU, 2000. - S. 197-198.
 15. Romanenko V.A., Filinkov V.I. Prikladnyye aspekty optimizatsii fizicheskogo statusa studentov // Zdorov'ya ta osvita: problemi ta perspektivi: Mater. I Vseukr. nauk.-metod. konf. - Donets'k: DonDU, 2000. - S. 198-199.
 16. Serdyuk A. M. Hihiyenichni problemy zberezhennya zdorov'ya ditey v suchasnykh umovakh reformuvannya osvity v Ukrayini / A. M. Serdyuk, N. S. Pol'ka, H. M. Yeremenko [ta in.] // Hihiyena naselenykh mist'. — 2004. — Vyp. 43. — S. 402—406.
 17. Stambulova N.B. Issledovaniye razvitiya psikhicheskikh protsessov i dvigatel'nykh kachestv. Avtoreferat. - L. - 1978. -21s.

18. Tynts M.E. Izucheniya parametrov vnimaniya pamyati i psikhomotoriki s uchetom fizicheskoy podgotovlennosti i pola ispytuyemykh. Avtoreferat. -Tartu, - 1975. - 49s.

19. Filinkov V.I. Model'noye predstavleniye sistemy professional'no-prikladnoy psikhofizicheskoy podgotovki spetsialistov mashinostroitel'nogo proizvodstva // Fizicheskoye vospitaniye studentov tvorcheskikh spetsial'nostey: Sb. nauch. trudov pod red. Yermakova S.S. - Khar'kov: KHGDI (KHKHP), 2002. - №3. - S. 91. - 99.

20. Filinkov V.I. Rol' professional'no-prikladnoy psikhofizicheskoy podgotovki v sisteme obespecheniya nadezhnosti inzhenerov-mashinostroiteley: Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu: Zbirnik naukovikh prats' pid redaktsiyeu Ermakova S.S. - Kharkiv: KHDADM, 2002., №12. s.70-77.

21. Uchenyye issledovali zdorov'ye ukrainskikh shkol'nikov: situatsiya kriticheskaya. [Elektronnyy resurs]: Sayt gazety ZIK. – Rezhim dostupa: https://zik.ua/ru/news/2018/03/28/uchenie_yssledovaly_zdorove_ukraynskyh_shkolnykov_sytuatsyya_krytycheskaya_1294569

УДК 796.011.3-057

Г.П. Грибан

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

МЕТОДИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕЗБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

G.P. Gryban

*Zhytomyr Ivan Franko State University
(Zhytomyr, Ukraine)*

METHODOLOGICAL SYSTEM OF IMPLEMENTATION OF HEALTH-SAFETY TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF STUDENTS

Анотація. У статті звернута увага на те, що збереження здоров'я залежить від постановки фізичного виховання в освітніх закладах та якості навчально-виховного процесу. Важливим показником є також врахування особистісно-орієнтованого вибору студентами рухової активності. Мета статті – вивчення тенденцій розвитку методичної системи впровадження здоров'язберезувальних технологій в освітній процес навчальних закладів. Встановлено, що методична система впровадження здо-

ров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів, направлена на вирішення завдань, які мають забезпечити достатній освітній рівень з основ здоров'я, мотиваційно-ціннісне ставлення до здорового способу життя і засобів рухової активності, гармонійний розвиток організму, високу фізичну працездатність та стійку потребу у фізичному вдосконаленні впродовж життя.

Ключові слова: методична система, фізичне виховання, здоров'я, здоров'язбережувальні технології, студент.

Аннотація. В статтю обращено внимание на то, что сохранение здоровья зависит от постановки физического воспитания в образовательных учреждениях и качества учебно-воспитательного процесса. Важным показателем является также учет личностно-ориентированного выбора студентами двигательной активности. Цель статьи – изучение тенденций развития методической системы внедрения здоровьезберегающих технологий в образовательный процесс учебных заведений. Установлено, что методическая система внедрения здоровьезберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений, направленная на решение задач, которые должны обеспечить достаточный образовательный уровень по основам здоровья, мотивационно-ценностное отношение к здоровому образу жизни и средствам двигательной активности, гармоничное развитие организма, высокую физическую работоспособность и устойчивую потребность в физическом совершенствовании на протяжении жизни.

Ключевые слова: методическая система, физическое воспитание, здоровье, здоровьезберегающие технологии, студент.

Annotation. The article draws attention to the fact that the preservation of health depends on the formulation of physical education in educational institutions and the quality of the educational process. An important indicator is also the consideration of student-centered student choice of motor activity. The purpose of the paper is to study trends in the development of a methodical system for implementing health-saving technologies in the educational process of educational institutions. It has been established that the methodical system of implementation of health-saving technologies in the educational process of physical education of students of higher educational institutions is aimed at solving problems that should provide a sufficient educational level on the basis of health, motivational and value attitude towards a healthy lifestyle and means motor activity, harmonious development of the organism, high physical capacity and a steady need for physical perfection throughout life.

Keywords: methodical system, physical education, health, health saving technologies, student.

Постановка проблеми та її актуальність. Криза українського суспільства торкнулася не тільки моралі, ідеології, політики, соціального життя, економіки але й не минула галузь фізичної культури та спорту, яка у певній мірі сприяла збереженню здоров'я молоді. Окрім того, держава, сім'я, школа, вищі освітні заклади, політичні і релігійні організації, політичні лідери, засоби масової інформації рекламують різноманітні і відмінні одну від одної цінності. Пошуки молоддю самої себе, своєї індивідуальності і соціального статусу в таких умовах ускладнюються великим вибором, що поєднується з динамізмом, новизною, а досить часто і не реальністю життя [12, с. 5]. Скорочення годин на фізичне виховання студентської молоді суттєво зменшило рівень її рухової активності. Такий стан речей дозволяє констатувати, що всі вищезгадані чинники безпосередньо впливають на психічний стан та здоров'я молоді, що потребує пошуку і впровадження в освітній простір навчальних закладів здоров'язбережувальних технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Визнаючи за вищими освітніми закладами ключову роль у формуванні, розвитку, збереженні, трансляції культури і духовних цінностей, необхідно враховувати, що державна ідеологія в сфері освіти тільки в тому випадку може бути «людинозберігаючою» і цивілізаційно ефективною, якщо вона враховує світовий досвід і власну історичну спадщину. Тільки такий інтегративний підхід дає шанс на вихід із тих тупикових схем, що нав'язуються сьогодні студентству. Адже принцип «більше мати», якщо аналізувати історію людства, ніколи не був каталізатором прогресу. До того ж ХХ століття досить наочно показало: виховання не буває ні комуністичним, ні буржуазним. Воно може бути або етичним, або ні [1].

Тому важливо звернути увагу на те, що збереження здоров'я прямо залежить від постановки фізичного виховання в освітніх закладах. Від якості навчально-виховного процесу та особистісно-орієнтованого вибору рухової активності студентів буде залежати, певною мірою, стан здоров'я [3, 14, 17]. Методологічну основу конструювання методичного забезпечення системи фізичного виховання студентів за особистісно-орієнтованим вибором рухової активності складають: системний підхід, концепція фізичного виховання в системі освіти України, загальні принципи формування фізичної культури людини, принципи фізичного виховання, методичні принципи фізичного виховання, принципи побудови занять та засоби фізичного виховання [7, с. 20–21].

Очевидно, що між теорією і практикою має бути ряд проміжних ланок одна з них – технологія навчання. Технологічний підхід до навчання передбачає проектування навчального процесу з метою гарантованого досягнення дидактичних цілей, які випливають із вихідних установок (соціальне замовлення, освітні орієнтири, мета і зміст навчання тощо). При цьому технологія навчання виявляє умови функціонування методичної системи,

визначає способи її реалізації (проектування) в навчальному процесі відповідно до поставленої мети. Тобто технологія навчання – це послідовна взаємопов'язана система дій викладача, які направлені на вирішення дидактичних завдань, планомірно й послідовно втілення на практиці заздалегідь запроєктованого педагогічного процесу [4, с. 103].

Для того, щоб зрозуміти суть створення нової методичної системи упровадження здоров'язбережувальних технологій, розкрити її складові компоненти необхідно дослідити генезу, з'ясувати теретико-методологічні основи, тенденції та перспективи її розвитку і становлення. Провідна ідея та основні положення дослідження спрямовані на вивчення того, що методична система фізичного виховання студентів як синтез теоретико-методологічних положень, методичних і практичних комплексів, методів, прийомів і засобів здатна забезпечити готовність майбутніх фахівців до ефективної життєдіяльності не тільки в умовах навчального середовища, а й в процесі майбутньої професійної діяльності [11, с. 30].

Радянська система фізичного виховання учнівської і студентської молоді суттєво відставала від оздоровчих систем високорозвинених країн Європи, США, Японії тощо. Протягом останньої чвертини ХХ століття понад 100 книг радянських фахівців з теорії і методики підготовки в спорті були видані в різних країнах світу, в тому числі і в країнах з добре розвинутою системою спортивного тренування і спортивною наукою (США, Німеччина, Японія, Китай, Канада, Іспанія, Італія, Франція та ін.). І одночасно зарубіжними видавництвами були повністю проігноровані багаточисельні науково-методичні праці з теорії і методики фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури, лікувальної фізичної культури, спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи серед різних верств населення тощо, що були видані в СРСР. Жодна з книг, що стосується фізичного виховання студентів не була опублікована за кордоном, про що свідчить їх односторонній виклад матеріалу, відсталість від кращих європейських і світових видань. Що стосується системи фізичного виховання у середній і вищій школі, то вона, в обов'язковій своїй частині була далека від запитів і інтересів учнівської і студентської молоді [11, с. 32]. Саме таку систему фізичного виховання унаслідувала Україна.

Вагомою причиною низької фізичної активності студентської молоді є також відсутність інформації про важливість фізичних вправ і рухів, про шляхи які долають відомі спортсмени для досягнення спортивного «олімпіу», їх життєвий шлях, соціальне положення і початковий рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості [8, с. 426]. Окрім того, на ефективність фізичного виховання впливають помилки в методиці проведення занять, які пов'язані з порушенням дидактичних принципів навчання (регулярність занять, поступовість збільшення навантаження, послідовність), відсутність індивідуального підходу, недостатнє врахування стану здоров'я, статевих і вікових особливостей, фізичної і технічної підготовленості [6, с. 10]. Вимоги до виконання тестів з фізичної підготовки в освітніх закладах на кожному курсі потребують доповнень, тому що вони в пода-

льшому не стимулюють студентів до фізичного розвитку і підготовленості [5, с. 890].

Проведені дослідження показали, що викладачі кафедр фізичного виховання не завжди дотримуються принципів індивідуалізації, доступності, послідовності фізичних навантажень, не враховують індивідуальні психологічні особливості студентів, їх функціональні можливості і стан здоров'я, що викликає негативні почуття у студентів [9, с. 135]. Наступне, при входженні України в європейський освітній простір фізичне виховання попало в один ряд із спеціальними дисциплінами, де порушилися принципи систематичності, послідовності, безперервності занять фізичними вправами. При цьому розроблена система вивчення дисципліни повинна інтегруватися у європейський освітній простір. Подібної системи, яку почали розробляти багато кафедр фізичного виховання в освітніх закладах України, в Європі не існує. Тому подальші наукові дослідження можуть бути спрямовані на уніфікацію системи оцінювання студентів вишів, де є узгоджені навчальні програми з предмету «Фізичне виховання» та існує плановий навчальний процес з цього предмету. Це може стосуватися лише пострадянських країн [10, с. 7].

Аналіз літературних джерел вказує на цілий ряд проблем, які успадковані та штучно створені на теренах українського фізичного виховання студентів. Враховуючи вітчизняний та зарубіжний досвід розвитку системи фізичного виховання вихід можна знайти в модернізації навчально-виховного процесу та впровадження цікавих здоров'язбережувальних технологій.

Метою статті є вивчення та аналіз тенденцій розвитку методичної системи впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес навчальних закладів.

Завдання дослідження полягали у розкритті й обґрунтуванні шляхів упровадження здоров'язбережувальних технологій в навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів.

Викладення основного матеріалу. Методична система впровадження здоров'язбережувальних технологій буде функціонувати лише тоді, коли визначена мета, завдання, методи, форми, засоби і зміст технологій, спрямованих на забезпечення необхідного рівня рухової активності та дотримання студентами здорового способу життя. На методологічному рівні методична система передбачає модернізацію системи фізичного виховання під упровадження особистісно-орієнтованого вибору студентами здоров'язбережувальних технологій з дотриманням системного, комплексного, діяльнісного та компетентнісного підходів як необхідних умов досягнення мети і завдань навчального процесу.

Методична система впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів вищих освітніх закладів, направлена на вирішення завдань, які мають забезпечити достатній освітній рівень з основ здоров'я, мотиваційно-ціннісне ставлення до здорового способу життя і засобів рухової активності, гармонійний роз-

виток організму, високу фізичну працездатність та стійку потребу у фізичному вдосконаленні впродовж життя. Запропонована методична система має включати мотиваційно-цільовий, організаційно-змістовий, процесуально-діяльнісний і діагностичний компоненти.

Мотиваційно-цільовий компонент методичної системи впровадження здоров'язбережувальних технологій є системоутворюючим, який визначає функції всіх інших компонентів системи і включає в себе мету, завдання, функції, мотивацію щодо свідомого ставлення до фізичної активності та запропонованих засобів.

Організаційно-змістовий компонент складається із здоров'язбережувальних технологій, направлених на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та працездатності, формування і виховання студента до життєдіяльності на основі безперервності фізичного вдосконалення. Він базується на загальнодидактичних і частково дидактичних принципах, а також відповідає критеріям підбору засобів і форм застосування здоров'язбережувальних технологій.

Процесуально-діяльнісний компонент включає впровадження підібраних методів, організаційних форм і засобів фізичної активності. В цьому компоненті студенти оволодівають теоретичними знаннями, формують фізкультурно-оздоровчі уміння і навички. Основу процесуально-діялісного компоненту складають здоров'язбережувальні технології, які упроваджуються шляхом читання лекцій, практичних занять, консультацій, самостійних занять, роботою студентів над навчально-методичною літературою тощо. Саме технологія упровадження оздоровчих засобів виявляє умови функціонування методичної системи, визначає способи її реалізації (проекування) в навчально-виховному процесі з фізичного виховання.

Діагностичний компонент методичної системи передбачає регулярний моніторинг і діагностику рівня сформованості у студентів знань, мотивації, практичних умінь і навичок, рівня фізичної підготовленості. Цей компонент передбачає контроль і оцінювання ефективності фізичного вдосконалення студентів та рівень стану їх здоров'я. На цьому етапі відбувається оцінювання і перевірка якості сформованості мотиваційно-цільового, організаційно-змістового і процесуально-діялісного компонентів методичної системи.

Функціонування кожного компонента методичної системи спрямоване на досягнення основної мети здоров'язбережувальних технологій – задоволення потреб, мотивів та інтересів студентів освітніх закладів і суспільства в формуванні всебічно розвиненої особистості, сприяння підвищенню рівня її життєдіяльності та сформованості достатньої фізкультурно-оздоровчої компетентності. Під поняттям «компетентність» розглядається складна інтегрована характеристика особистості, пов'язана з сукупністю знань, умінь, навичок, ставлень, а також досвіду, що разом дає змогу ефективно провадити діяльність або виконувати певні функції, забезпечуючи розв'язання проблем і досягнення певних стандартів у галузі професії або виді діяльності [16, с. 18]. Ряд дослідників [2, 13, 15 та ін.] також дотри-

муються думки, що компетентність відрізняється від понять «знання», «вміння», «навички» та має інтегративний характер, співвідноситься з ціннісно-смысловими характеристиками особистості, які орієнтують на практичну діяльність особистості.

Здоров'язбережувальні технології мають бути зорієнтовані на індивідуальні оздоровчі і виховні потреби студентів, враховувати специфіку освітнього процесу навчального закладу, матеріально-технічне оснащення проведення занять; передбачати певну варіативність в опануванні освітніх знань, техніко-тактичних навиків і вмінь та рівня фізичної підготовленості студентів; допускати можливість формування індивідуальних освітньо-оздоровчих потреб та можливостей досягнення спортивних результатів; враховувати індивідуальні фізичні можливості та рівень фізичної працездатності, стан здоров'я, наявність спортивно-технічних умінь і навиків, мотивів та інтересів студентів до певних засобів фізичної активності.

Розв'язання методичних проблем вимагає: конструювання та створення ефективних здоров'язбережувальних технологій активізації рухової активності та залучення до її студентської молоді; модернізації та розробки методів і форм проведення занять з фізичного виховання; створення ефективної системи оцінювання здоров'я та фізичної і розумової працездатності майбутніх фахівців; систематичного методичного супроводу для забезпечення рухової активності упродовж життєздатності та професійної діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Упровадження здоров'язбережувальних технологій в процес фізичного виховання студентів потребує комплексного підходу до створення в освітніх закладах певного виховного середовища. Стан здоров'я студентів буде залежати не тільки від якості матеріально-технічного забезпечення процесу фізичного виховання, а й від реалізації освітньо-виховних, науково-методичних та практичних здоров'язбережувальних технологій.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення змісту здоров'язбережувальних технологій.

Література.

1. Астахова К.В. Духовне життя суспільства на межі століть: роль вищої освіти // Духовність і художньо-естетична культура. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних керівників: міжвід. наук. зб. – К.: НДІ «Проблем людини», 2000. – Т. 17. – С. 64–69.

2. Бібік Н.М. Компетентнісний підхід: рефлексивний аналіз застосування // Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. – К.: К.І.С., 2004. – Вип. 3–4. – С. 45–58.

3. Бойко Д.В., Романчук В.М., Пронтенко К.В. Ефективність програми проведення спортивно-орієнтованої форми фізичного виховання студентів з використанням засобів гирьового спорту // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський КПНУ, 2012. – Вип. 5. – С. 210–219.

4. Грибан Г.П. Концепція методичної системи фізичного виховання студентів-аграріїв // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вип.112. – Т. 1. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 100–105.

5. Грибан Г.П. Оцінка якості впровадження модульно-рейтингової системи в навчальний процес з фізичного виховання / Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. IX Міжнарод. наук. конгресу 20–23 вересня 2005 р. Київ, Україна. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 890.

6. Грибан Г.П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. – Житомир, ДАУ, 2005. – 123 с.

7. Грибан Г.П. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно-орієнтованого підходу до фізичного виховання // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 2. – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. – С. 18–25.

8. Грибан Г.П., Дзензелюк Д.О. Шляхи активізації теоретичної і методичної підготовки студентів для удосконалення самостійних занять фізичними вправами // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Випуск 8. Том 3. Львів: НВФ «Українські технології», 2004. – С. 425–428.

9. Грибан Г.П. Актуальність впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального навчального відділення // Теорія і практика фізичного виховання: наук.-теоретичний журнал. – № 3/2011. – Вид-во: Донецький нац. ун-т. – С. 130–141.

10. Грибан Г.П. Проблеми фізичного виховання в умовах євроінтеграції // Буковинський науковий вісник. Випуск 3. – Чернівці, ЧНУ, 2007. – С. 6–10.

11. Грибан Г.П. Тенденції розвитку методичної системи фізичного виховання в освітній практиці у ХХ столітті // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ. – № 8. – 2012. – С. 30–33.

12. Грибан Г.П. Теоретико-методологічні, соціальні та психолого-педагогічні аспекти духовного розвитку особистості студента в галузі фізичного виховання і спорту: наук.-метод. розробки для студ., викл. кафедр фіз. вихов. та тренерів. – Житомир, ДАЕУ, 2008. – 121 с.

13. Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентного подхода в образовании. Авторская версия. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 42 с.

14. Кузнєцова О.Т. Методологічні основи особистісно-орієнтованого виховання студентів у процесі їх залучення до цінностей фізичної культури

// Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. О.В. Тимошенка. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. – Вип. 3 К (84) 17. – С. 240–243.

15. Кузнецова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика: монографія. – Рівне: Волин. обереги, 2018. – 446 с.

16. Пометун І.О. Формування громадської компетентності: погляд з позицій сучасної педагогічної науки // Вісник програм шкільних обмінів. – 2005. – № 23. – С. 18–24.

17. Ткаченко П.П. Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно-орієнтованого вибору рухової активності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вип. 139. – Т. I. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 183–186.

References.

1. Astaxova K.V. Duxovne zhyttya suspilstva na mezhi stolit: rolvyshhoyi osvity // Duxovnist i xudozhno-estetychna kultura. Analitychni rozrobky, propozyciyi naukovyx ta praktychnyx kerivnykiv: mizhvid. nauk. zb. – K.: NDI «Problem lyudyny», 2000. – Т. 17. – S. 64–69.

2. Bibik N.M. Kompetentnisnyj pidxid: refleksyvnyj analiz zastosuvannya // Kompetentnisnyj pidxid u suchasnij osviti: svitovyj dosvid ta ukrayinski perspektyvy. – K.: K.I.S., 2004. – Vyp. 3–4. – S. 45–58.

3. Bojko D.V., Romanchuk V.M., Prontenko K.V. Efektyvnist programy provedennya sportyvno-oriyentovanoi formy fizychnogo vuxovannya studentiv z vykorystannyam zasobiv gyrovogo sportu // Visnyk Kamyanez-Podilskogo nacionalnogo universytetu. Fizychno vuxovannya, sport i zdorovya lyudyny. – Kamyanez-Podilskij KPNU, 2012. – Vyp. 5. – S. 210–219.

4. Gryban G.P. Konceptiya metodychnoyi systemy fizychnogo vuxovannya studentiv-agrariyiv // Visnyk Chernigivskogo nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni T. G. Shevchenka. Seriya: Pedagogichni nauky. Fizychno vuxovannya ta sport. – Vyp.112. – Т. 1. – Chernigiv: ChNPU, 2013. – S. 100–105.

5. Gryban G.P. Ocinka yakosti vprovadzhennya modulno-rejtyngovoyi systemy` v navchalnyj proces z fizychnogo vuxovannya / Olimpijskyj sport i sport dlya vsix: tezy dop. IX Mizhnarod. nauk. kongresu 20–23 veresnya 2005 r. Kyiv, Ukrayina. – K.: Olimpijska literatura, 2005. – S. 890.

6. Gryban G.P. Pravyla texniki bezpeky, profilaktyky sportyvnoho travmatyzmu i nadannya pershoji dopomogy na zanyattyax z fizychnogo vuxovannya, sportyvnyx trenuvannyaх i fizkulturno-masovyx zahodax. – Zhytomyr, DAU, 2005. – 123 s.

7. Gryban G.P. Texnologiya formuvannya fizkulturno-ozdorovchyx kompetentnostej u studentiv zasobamy osobystisno-oriyentovanogo pidxodu do

- fizychnogo vixovannya // Fizychna kultura, sport ta zdorovya nacyi: zb. nauk. pracz. – Vyp. 2. – Zhytomyr: Vyd-vo FOP Yevenok O. O., 2016. – S. 18–25.
8. Gryban G.P., Dzenzelyuk D.O. Shlyaxy aktyvizaciyi teoretychnoyi i metodychnoyi pidgotovky studentiv dlya udoskonalennya samostijnyx zanyat fizychnymy vpravamy // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny: zb. nauk. pracz z galuzi fizychnoyi kultury ta sportu. Vypusk 8. Tom 3. Lviv: NVF «Ukrayinski tehnologiyi», 2004. – S. 425–428.
9. Gryban G.P. Aktualnist vprovadzhennya zdorovyazberezhuvalnyx tehnologij u fizychnomu vixovanni studentiv specialnogo navchalnogo viddilennya // Teoriya i praktyka fizychnogo vixovannya: nauk.-teoretychnyj zhurnal. – # 3/2011. – Vyd-vo: Doneczkyj nacz. un-t. – S. 130–141.
10. Gryban G.P. Problemy fizychnogo vixovannya v umovax yevrointegraciyi // Bukovynskij naukovyj visnyk. Vypusk 3. – Chernivci, ChNU, 2007. – S. 6–10.
11. Gryban G.P. Tendenciyi rozvytku metodychnoyi systemy fizychnogo vixovannya v osvितnij praktyci u XX stolitti // Pedagogika, psyxologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vixovannya i sportu: naukovyj zhurnal. – Xarkiv, XOVNOKU-XDADM. – # 8. – 2012. – S. 30–33.
12. Gryban G.P. Teoretyko-metodologichni, socialni ta psyxologo-pedagogichni aspekty duxovnogo rozvytku osobystosti studenta v galuzi fizychnogo vixovannya i sportu: nauk.-metod. rozrobky dlya stud., vykl. kafedr fiz. vixov. ta treneriv. – Zhytomyr, DAEU, 2008. – 121 s.
13. Zymnyaya Y.A. Klyuchevye kompetentnosti kak rezultativno-celevaya osnova kompetentnosnogo podxoda v obrazovanny. Avtorskaya versyya. – M.: Yssledovatel'skij centr problem kachestva podgotovky specyalistov, 2004. – 42 s.
14. Kuznyeczova O.T. Metodologichni osnovy osobystisno-orijentovanogo vixovannya studentiv u procesi yix zaluchennya do cinnostej fizychnoyi kultury // Naukovyj chasopys NPU im. M.P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. pracz / za red. O.V. Tymoshenka. – K. : NPU im. M. P. Dragomanova, 2017. – Vyp. 3 K (84) 17. – S. 240–243.
15. Kuznyeczova O.T. Ozdorovchi tehnologiyi u fizychnomu vixovanni studentiv: teoriya, metodyka, praktyka: monografiya. – Rivne: Volyn. oberegy, 2018. – 446 s.
16. Pometun I.O. Formuvannya gromadskoyi kompetentnosti: poglyad z pozycij suchasnoyi pedagogichnoyi nauky // Visnyk program shkilnyx obminiv. – 2005. – # 23. – S. 18–24.
17. Tkachenko P.P. Modernizaciya systemy fizychnogo vixovannya studentiv na osnovi osobystisno-orijentovanogo vyboru ruxovoyi aktyvnosti // Visnyk Chernigivskogo nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni T.G. Shevchenka. Seriya : Pedagogichni nauky. Fizyчне vixovannya ta sport. – Vyp. 139. – T. I. – Chernigiv : ChNPU, 2016. – S. 183–186.

В.Л. Мудрян, Д.Е. Скрипник

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

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

V.L. Mudryan, D.E. Skrypnyk

*Donbas State Machine-Building Academy.
(Kramatorsk, Ukraine)*

**CURRENT ISSUES OF PHYSICAL TRAINING IN HIGHER
EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Анотація. Фізична активність та позитивне ставлення до фізичного виховання та активної спортивної діяльності — це важливий елемент в організації фізичного виховання серед сучасної студентської молоді. У вищій школі необхідно мотивувати та залучати студентів до занять фізичними вправами, а також формувати у них професійну фізичну культуру особистості. Одна з основних проблем незацікавленості студентів у фізичному розвитку у вищих навчальних закладах — це низький рівень мотивації до фізичної культури.

Підвищення якості життя студентів, зокрема, засобами фізичної культури, має бути пріоритетом у діяльності закладів освіти.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, фізична культура, вищі навчальні заклади, розвиток, фізична активність.

Annotation. Physical activity and a positive attitude towards physical education and active sports activities is an important element in the organization of physical education among modern students. In high school, it is necessary to motivate and attract students to engage in physical exercise, as well as to form a professional physical culture of the individual. One of the main problems of the lack of interest of students in physical development in higher education institutions is the low level of motivation for physical culture.

Improving the quality of life of students, in particular, physical culture should be a priority in the activities of educational institutions.

Keywords: students, physical education, physical culture, higher educational establishments, development, physical activity.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сьогодні фізична культура і спорт втратили свої позиції в питаннях виховання молодого покоління, в порівнянні з іншими сферами життя суспільства. Разом з тим, на

думку фахівців, фізична культура і спорт, безсумнівно, залишаються найбільш перспективними формами впливу, визначальними гармонійний розвиток і становлення особистості в молодому віці.

Крім того, вища школа в Україні зазнає процеси реформування. Фізичне виховання розглядається як дисципліна поза навчальними планами, що істотно відбивається на якості непрофесійного фізкультурного освіти майбутніх фахівців. Пріоритетом в сучасній державній політиці має бути фізичне здоров'я, якість життя і освіченість населення. Це, перш за все, стосується студентської молоді. Фізична культура повинна входити обов'язковою дисципліною в гуманітарний компонент освіти, значущість якого проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізичне досконалість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Актуальні питання фізичного виховання у вищих навчальних закладах були предметом досліджень: Кривенцова І.В., Ільницька А.С., Кліменченко В.Г., Горбань І.Ю. Вони бачать проблему фізичного розвитку у відсутності належної державної підтримки системи фізичного виховання і масового спорту, а також у використанні застарілих програм, форм і методів фізкультурної освіти, які не викликають у молоді стійкого інтересу.

Мета дослідження. На основі літературних джерел розглянути теоретичні аспекти проблематики фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання проблем фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є невід'ємною складовою частиною у формуванні загальної і професійної культури особистості студентів [1].

Відомо, що рівень фізичного розвитку та функціональної підготовленості здебільшого сучасних молодих людей не відповідає оптимальним параметрам.

Фізичне виховання студентів направлено на їх фізичне і духовне вдосконалення засобами фізичної культури і спорту. У зв'язку з цим слід сформувати ефективну структуру процесу фізичного виховання студентів у закладах вищої школи і створити нове педагогічне мислення викладача фізичного виховання [2, 8].

Розвиток студентів здійснюється не стільки на основі знань, умінь і навичок, скільки вдосконаленням особистості, навчанням студента самостійно мислити, приймати в житті адекватні обставинами рішення. При цьому розвиток будується на основі закономірностей функціонування живої природи з урахуванням вікових та інших особливостей студентів [2].

Всіма перерахованими обставинами визначається структура сучасного процесу фізичного виховання студентів, яка складається з 3 компонентів таких як:

- 1.Цілеспрямованість фізичного виховання
- 2.Якість фізичного виховання
- 3.Управління процесом фізичного виховання.

Різні соціологічні дослідження показують, що кількість студентів направляються за результатами медичного огляду в спеціальні медичні групи досягає 50% від загального контингенту учнів, а рівень фізичного здоров'я молодих людей планомірно знижується у прямій залежності від курсу навчання [3].

Дослідженнями підтверджується, що значна частина молодих спеціалістів, виходить зі стін навчального закладу з більш низьким рівнем фізичного здоров'я, ніж вони мали по приходу до вузу [4].

Зростання числа захворювань студентів старших курсів відбувається на фоні значного зниження рівня їх фізичного розвитку та функціональної підготовки, лінощів, а також пов'язано з тим, що студенти починають активно працювати. Активним проявом цих негативних процесів є різке збільшення частоти серцевих скорочень і артеріального тиску в спокої у даних молодих людей.

Крім того, зниження фізичної активності пов'язане з розповсюдженням сучасних технологій, зокрема, смартфонів, ноутбуків та стаціонарних комп'ютерів, які цілком замінюють живе спілкування, а також часто використовуються на робочих місцях.

Ще одна актуальна проблема — зниження ефективності освітньої програми держави та навчальних технологій у системі фізичного виховання студентської молоді [4].

Окрім того, у більшості вищих навчальних закладів України не передбачено сучасних нормальних умов для гігієни студентів. Таким чином, немає душових кабінок, нормальних роздягалень і так далі. Оскільки пари з фізичного виховання стоять у розкладі поруч з заняттями з інших дисциплін, студентам буває некомфортно відчувати себе після занять фізичними справами.

Неможна упускати й той факт, що частина студентів просто лінується відвідувати заняття з фізичної культури. Цю проблему необхідно вирішувати шляхом підвищення мотивації.

Сьогодні, більшість студентів зацікавлені в тому, щоб не успішно скласти, залік чи іспит, часто будь-якою ціною, за дисципліною «фізичне виховання». При цьому, якісне формування особистих фізичних якостей, спортивного тіла та нормального рівня здоров'я, задля ведення здорового способу життя, залишається у студентів не у пріоритеті.

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, підняти свій престиж, бути першим;
- спортивний мотив зумовлений прагненням досягнути значних результатів; ігровий, що є засобом розваги, нервової розрядки, відпочинку.

Традиційна система фізичного виховання не в змозі ефективно впливати на розвиток індивідуальних фізичних здібностей, формування професійно-прикладних фізичних умінь та навичок студентів [5].

Крім того, у кожній групі студентів, за рівнем фізичної підготовки, можна виділити декілька груп. Це студенти з високим рівнем розвитку фізичної підготовки, студенти з достатньою фізичною підготовкою, а також студенти, які мають мінімальну підготовку з боку фізичного розвитку. Спираючись на це, ті студенти, які мають нижчий рівень підготовки віддають перевагу не приходити на заняття з фізичної культури, аби не потрапити під вплив булінгу від тих, хто має кращу фізичну форму.

Таку проблему можна вирішити розробивши індивідуальні плани занять або передбачивши заняття у різний час для різних груп студентів за фізичною підготовкою. З метою мотивації, необхідно переводити студентів з найслабкішою групи до середньої, а потім — до найсильнішої спираючись на фізичні успіхи й досягнення кожного студента.

Рекомендації щодо вирішення актуальних питань фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Одним із шляхів впровадження якісних структурних перетворень в навчальному процесі з фізичного виховання у вищих навчальних закладах буде зміна форми і методики проведення практичних занять з фізичної культури зі студентами, з метою підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей і зміцнення рівня їх здоров'я, цілеспрямованої підготовки до майбутньої ним трудової і соціальної діяльності [6].

Таким чином, необхідно спрямувати фізичне виховання на:

- формування у студентів високих вольових і фізичних якостей;
- Виховання усвідомлення необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом;
- Збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння всебічному розвитку організму;
- Впроваджувати у заняття фізичною культурою різноманітні ігри й розваги, які спроможні зацікавити студентів. Крім того, можна

просити студентів самостійно готувати до пари цікаві завдання для друзів та однокурсників;

- Розробляти індивідуальні плани та заходи занять, орієнтовані на окремі групи студентів;
- Для підвищення відповідальності студента до занять фізичною культурою підвищувати рівень мотивації.
- Запроваджувати заняття фізичною культурою не у класичному вигляді (пари і так далі), а, наприклад, у вигляді повноцінного тренування у спортивному залі або цікавої для студента секції (футболу, волейболу і так далі).

Використання різноманітних форм у процесі фізичного виховання створює умови, що забезпечують виконання студентами науково обґрунтованого обсягу активної рухової діяльності, необхідної для нормального функціонування організму [9].

Окрім того, можна надавати студентам можливість самостійного вибору напряму фізичної підготовки. Мається на увазі, не обмежувати класичними парами з фізичної культури, складанням заліків та нормативних контролів, а забезпечувати сучасні заходи з тренувань: фітнес, аеробіка, спортивні танці, заняття в басейні і так далі. Вважаючи те, що не всі види занять можна запроваджувати у сучасних вищих навчальних закладах, можна домовлятися із міськими спортивними залами, басейнами, тощо, що до проведення у них таких занять.

Висновки. Сьогодні є дієві способи вирішення проблем погіршення рівня здоров'я студентської молоді та зниження ефективності освітнього процесу з фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. Доведено, що високу ефективність практики мають індивідуальні програми фізичного виховання студентів і використання здоров'язберігаючих підходу в рамках формування у студентів компетенцій збереження здоров'я. Таким чином, необхідними елементами змісту фізичної культури особистості виступають:

- 1) Мотиваційне ставлення до фізичної культури як до виду діяльності;
- 2) Знання, які необхідні в якості орієнтовної основи цієї діяльності;
- 3) Вміння організувати і здійснювати таку діяльність;
- 4) Здібності, як внутрішня передумова швидкого оволодіння і якісної реалізації знань, умінь і навичок.

Література.

1. І. К. Гамільська, Зміст фізичної підготовки в умовах вищого навчального закладу: Наукові записки: К., 2015.
2. Горелік В.В. Сучасні проблеми фізичного виховання студентів у системі вищої освіти, посібник, 2013.

3. А. Мелешкова, Формування здорового образу життя студентів вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання: дисертація, 2005.
4. А.Ю. Осіпов, Проблеми фізичного виховання студентів та пошук їх рішень: дисертація, URL: <https://docplayer.ru/31098092-Problemy-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-i-poisk-ih-resheniya.html>
5. Одінаєв О.К., Маракушин А.І., Золочевський В.В. Організація і методика проведення занять з розділу фізичної підготовки: гімнастика: Навч.-метод. посіб. – Х.: ХУПС, 2005
6. Приткова Е. Г., Мандриков В. Б. Актуальні проблеми і напрямки вдосконалення вузівського фізичного виховання // Молодий вчений. - 2012. - №1. Т.2. - С. 118-122. - URL <https://moluch.ru/archive/36/4170/>
7. Кривенцова І.В. Нові способи організації занять з фізичного виховання студентів педагогічного ВНЗ / І.В. Кривенцова, О.А. Димар, В.Г. Клименченко // Здоров'є, спорт, реабілітація, 2015. – № 1
8. Русакова Н.Г. Індивідуально-типологічні особливості становлення організованості у студентів як умови успішності їх навчання. монографія / Н.Г. Русакова; Східна економіко-юридична гуманітарна акад., 2012.
9. Жолдак В.И. Методы совершенствования физического воспитания в вузе / В.И. Жолдак. – М., 2005.
10. А. В. Козлов, Альтернативная методика спортивно-ориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: Дис...канд. пед. наук. Воронеж. 2006.

References.

- 1.І. К. Hamilska, Zmist fizychnoi pidhotovky v umovakh vyshchoho navchalnoho zakladu: Naukovi zapysky: K., 2015.
- 2.Horielik V.V. Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia studentiv u systemi vyshchoi osvity, posibnyk, 2013.
- 3.A. Meleshkova, Formuvannia zdorovoho obrazu zhyttia studentiv vyshchoho navchalnoho zakladu u protsesi fizychnoho vykhovannia: dysertatsiia, 2005.
- 4.A.Iu. Osipov, Problemy fizychnoho vykhovannia studentiv ta poshuk yikh rishen: dysertatsiia, URL: <https://docplayer.ru/31098092-Problemy-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-i-poisk-ih-resheniya.html>
- 5.Odinaiev O.K., Marakushyn A.I., Zolochevskiy V.V. Orhanizatsiia i metodyka provedennia zaniat z rozdilu fizychnoi pidhotovky: himnastyka: Navch.-metod. posib. – Kh.: KhUPS, 2005
- 6.Prytkova E. H., Mandrykov V. B. Aktualni problemy i napriamky vdoskonalennia vuzivskoho fizychnoho vykhovannia // Molodyi vchenyi. - 2012. - №1. Т.2. - S. 118-122. - URL <https://moluch.ru/archive/36/4170/>
- 7.Kryventsova I.V. Novi sposoby orhanizatsii zaniat z fizychnoho vykhovannia studentiv pedahohichnoho VNZ / I.V. Kryventsova, O.A.

- Dymar, V.H. Klymenchenko // Zdorove, sport, reabylytatsiya, 2015. – № 1.
8. Rusakova N.H. Indyvidualno-typolohichni osoblyvosti stanovlennia orhanizovanosti u studentiv yak umovy uspishnosti yikh navchannia. monohrafiia / N.H. Rusakova; Skhidna ekonomiko-yurydychna humanitarna akad., 2012.
9. Zholdak V.Y. Metody sovershenstvovaniia fyzycheskoho vospytania v vuze / V.Y. Zholdak. – M., 2005.
10. A. V. Kozlov, Alternatyvnaia metodyka sportyvno-oryentyrovannoho fyzycheskoho vospytania studentov humanyтарных ву-зов: Dys...kand. ped. nauk. Voronezh. 2006.

УДК 378.146

В.М. Куликов, В.А. Коледа

Белорусский государственный университет.

(Минск, Республика Беларусь)

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ГОДУ

В.М. Куликов, В.А. Коледа

Білоруський державний університет.

(Мінськ, Республіка Білорусь)

ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ

V.M. Kulikov, V.A. Coleda

Belarusian State University.

(Minsk, Republic of Belarus)

STUDYING THE DYNAMICS OF MENTAL WORKING CAPACITY OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL YEAR

Аннотация. В статье представлены результаты изучения умственной работоспособности студентов на протяжении учебного года. Авторы, используя современные методы оценки умственной работоспособности, дают развернутую картину ее динамики на протяжении годичного цикла обуче-

ния студентов. Ими выявлены основные периоды ее повышения и снижения на протяжении учебного дня, недели, семестра.

Ключевые слова: студенты, умственная работоспособность, измерение, учебный год, утомление, восстановление, динамика.

Анотація. У статті представлені результати вивчення розумової працездатності студентів протягом навчального року. Автори, використовуючи сучасні методи оцінки розумової працездатності, дають розгорнуту картину її динаміки протягом річного циклу навчання студентів. Ними виявлено основні періоди її підвищення та зниження протягом навчального дня, тижня, семестру.

Ключові слова: студенти, розумова працездатність, вимір, навчальний рік, стомлення, відновлення, Динаміка.

Annotation. The article presents the results of studying the mental performance of students during the school year. The authors, using modern methods for assessing mental performance, give a detailed picture of its dynamics throughout the year's cycle of student learning. They identified the main periods of its increase and decrease throughout the school day, week, semester.

Key words: students, mental performance, measurement, school year, fatigue, recovery, dynamics.

Введение. Специфика учебного труда студентов обусловила смещение центра тяжести нагрузки на психическую, эмоциональную и, главным образом, на умственную деятельность. Одним из показателей, характеризующим напряженность процессов адаптации у студентов, является умственная работоспособность (УР) [3, 4, 12-13].

В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, ее высший отдел – головной мозг, обеспечивающий протекание психических процессов – восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоций [1-2, 9-10]. В условиях интенсивного использования новых информационных технологий, корректировки учебных программ, роста умственно-эмоциональных нагрузок, уменьшения двигательной активности большое значение приобретают вопросы оптимизации учебной деятельности с целью предупреждения негативных последствий психологического дистресса и умственного перенапряжения студентов.

Трудность изучения данной проблемы заключается в том, что среди исследователей нет единого мнения в определении понятия УР. Одни исследователи связывают УР только с действиями, направленными на решение мыслительных задач и с активностью мозга. Другие – с потенциальными интеллектуальными возможностями человека и развитием различных психических функций: внимания, памяти, эмоционального напряже-

ния. Ряд авторов показали связь УР с особенностями структурной организации познавательных процессов [1-2, 9-12].

В качестве базового для нашей работы было выбрано следующее определение данного понятия: умственная работоспособность – свойство человека, определяемое состоянием высших психических функций и характеризующее его способность выполнять определенную деятельность с требуемым качеством и в течение требуемого интервала времени [1-2, 9-10, 12]. Ее критерием служат такие показатели, как продуктивность работы, качество и точность (безошибочность работы или наличие меньшего количества ошибок). Большинство педагогов при оценке умственной работоспособности студентов изучают внимание, чаще всего с использованием метода дозированной по времени корректурной работы [1, 4-5, 11-12]. Основными показателями умственной работоспособности являются:

- 1) скорость выполнения задания;
- 2) концентрация, переключаемость;
- 3) продуктивность и устойчивость внимания.

Учеными, изучающими эту проблему, установлено, что изменение УР в разные промежутки времени имеет определенную динамику, в которой можно выделить несколько периодов. Ими установлено, что УР студентов на протяжении дня, недели, месяца, учебного года значительно изменяется: вначале наступает период вработывания, затем период повышенной работоспособности с последующим ее снижением [1, 3, 6, 11-13].

Цель исследования заключалась в изучении годичной динамики умственной работоспособности студентов по показателям, характеризующих устойчивость и концентрацию внимания.

Организация и методика исследования. Изучение динамики УР студентов проводилось с помощью автоматизированной компьютерной системы оценки и контроля умственной работоспособности человека, которая не требовала сложного оборудования, специально подготовленного персонала, длительного времени тестирования и обработки результатов [8]. В связи доступностью и достаточной информативностью такой вариант наиболее удобный в подобных исследованиях. В основу автоматизированной системы положена корректурная проба, предложенная Б. Бурдоном (В. Bourdon) в 1895 году, которая применяется для оценки устойчивости внимания и способности к его концентрации [7]. Студенты, принимающие участие в эксперименте, регулярно утром (7.00-10.00) и вечером (21.00-23.00) с помощью компьютерной программы измеряли у себя умственную работоспособность в течение всего учебного года.

В исследовании, которое проводилось на протяжении 2007-2017 годов, приняло участие 54 студента 1-3 курсов УО «Гродненский государственный аграрный университет» и Белорусского государственного университета.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные в ходе исследования результаты тестирования УР были подвергнуты анализу за учебный день, неделю, месяц, семестры и учебный год.

Анализ средних групповых измерений УР показал, что в утренние часы до начала учебного дня она соответствовала 949 условным единицам (усл. ед.), а в вечернее время - 954 усл. ед. Минимальная величина УР, измеренная утром, составляла 523 усл. ед., вечером - 314 усл. ед. Максимальное значение УР утром было 1540 усл. ед., а вечером - 1663 усл. ед.

Известно, что любая работа в начале рабочего дня начинается не с полной интенсивностью, должен пройти процесс вработывания, который фактически определяется приспособлением организма к работе. В основе этого приспособления лежит периодика физиологических процессов под влиянием экзогенных и эндогенных факторов. Колебания УР в течение суток соответствует биологической ритмике. Исходя из этого положения, мы можем предположить, что на более высокие показатели УР студентов в вечернее время смогли оказать влияние два фактора. Первый – учебная деятельность не оказала отрицательного влияния на УР студентов. Вторым фактором обусловлен тем, что на результаты измерения мог повлиять тип нервной системы испытуемых. Студенты вечернего типа, или «совы», наиболее работоспособны с 18-20 до 24 часов. Кроме того, следует отметить, что на динамику УР студентов могли влиять и другие факторы. Прежде всего, это учебная деятельность студентов, которая характеризуется постоянным переключением различных видов умственной деятельности (лекции, семинары, лабораторные занятия), сменой обстановки. Кроме того, на изменения показателей УР могут влиять типологические различия студентов. В-третьих, могут оказать влияние факторы, определяемые организацией учебного процесса.

Изучение недельной динамики УР у испытуемых показало, что она так же имеет свои особенности. Подвергая сравнительному анализу средние показатели УР студентов в течение недели, можно заметить, что в начале недели, в утреннее время, выявлен более низкий ее уровень (период вработывания). Мы предполагаем, что это связано с вхождением в привычный режим учебной работы после отдыха и выходных дней. В последующие дни недели, вторник и, особенно среда, при утреннем измерении, наблюдалось постепенное ее повышение до максимума (991 усл. ед.). В последующие дни УР понижалась вначале до 945 усл. ед. (четверг), а в среду она опускалась до самого низкого уровня – 918 усл. ед. В дни (суббота-воскресенье), когда студенты меньше всего загружены учебной работой, УР постепенно возрастала соответственно до 945 и 959 усл. ед.

Сравнительный анализ недельной динамики УР, измеренной в вечернее время показал, что в понедельник-среду уровень ее оставался примерно одинаковым (961-963 усл. ед.). Небольшое ее снижение до 953 усл. ед., было зафиксировано в четверг. В пятницу было выявлено самое большое ее снижение (923 усл. ед.). В субботу и воскресенье УР студентов заметно

возрастала соответственно до 953 и 965 усл.ед. Следует отметить, что утром в выходные дни (суббота и воскресенье) уровень УР был значительно выше, чем в понедельник.

Подвергая сравнительному анализу, выявленные различия между утренним и вечерним измерениями, можно сказать, что вначале недели (понедельник-вторник) УР на 24 и 16 усл. ед. была выше в вечернее время. В среду, наоборот, было выявлено довольно значительное, на 30 усл. ед., преимущество утреннего измерения. В последующие дни недели (четверг-воскресенье) вечернее измерение в среднем на 5-8 усл. ед. превышала утренний показатель.

Таким образом, динамике умственной работоспособности в недельном учебном цикле свойственно наличие периода вработывания (понедельник, вторник), повышенной работоспособности в середине (среда) и снижение ее в последние учебные дни (четверг-пятница) недели. В выходные дни (субботу и воскресенье) отмечался ее подъем, который характеризовал ее восстановление. Можно предположить, что на изменения УР оказывали воздействие и другие неблагоприятные факторы. В первую очередь, фактор нервно-эмоционального напряжения, сопровождающий учебную деятельность в различные дни недели. К нему можно отнести: выполнение контрольной работы, участие в коллоквиуме, подготовка и сдача зачета, экзамена и т.п.

Наблюдение за студентами на протяжении недели, позволила нам выявить следующую закономерность: работоспособность падает не только в конце недели, но и в ее середине (среда). Отсюда следует, что необходимо распределять учебные занятия таким образом, чтобы на указанные дни недели попадали занятия, требующие минимальной умственной нагрузки для студента.

Принимая во внимание результаты исследования, следует рекомендовать, при организации учебной деятельности студентов, самую трудную и ответственную работу выполнять в первой половине недели, периоды естественного подъема работоспособности, оставляя для других, менее важных дел, остальные дни недели, которые характеризуются относительно низкой работоспособностью.

Многими авторами, изучающими эту проблему, подчеркивается, что правильная организация УР и отдыха студентов на протяжении всего учебного года – важное условие для сохранения здоровья, работоспособности и успешного овладения учебными дисциплинами [1, 5, 11-13]. Поэтому одной из задач нашего исследования было изучить динамику УР студентов на этом временном отрезке.

Результаты исследования показали, что в сентябре у студентов утром и вечером УР составляла соответственно 951 и 990 усл. ед. В октябре наблюдалось ее заметное снижение до 906 усл. ед. утром и 949 усл. ед. вечером. Затем на протяжении ноября-декабря (от середины до конца семестра) наступал период относительно устойчивой работоспособности, так как утреннее и вечернее измерение не имели существенных различий. Так, в

первом обследовании УР составляла 921 и 911 усл. ед., а во – втором, соответственно 968 и 975 усл. ед. Во время осенне-зимней сессии и в период зимних каникул (январь) УР студентов значительно выростала как утром (1024 усл. ед), так и вечером (1011 усл. ед). При этом в вечернее время она была ниже на 13 усл. ед. В феврале наблюдаемые признаки снижения работоспособности можно объяснить наступившим утомлением, связанным с началом следующего семестра. Утром величина УР составляла 931 усл. ед, вечером – 909 усл. ед. В этом месяце тенденция снижения УР к концу дня усиливалась. На это указывает снижение показателей УР (-22 усл. ед) в вечернее время.

В марте кривая УР студентов увеличилась как утром, так и вечером соответственно до 947 и 949 усл. ед. При этом различия между двумя измерениями оказались не значительны и составляли всего 2 усл. ед. Дальнейшее повышение УР, особенно в утренний период (998 усл. ед.), наблюдалось в апреле. Вечером показатель УР был не столь высокий и соответствовал 957 усл. ед. Снижение ее к концу дня на 41 усл. ед., свидетельствовала о наступающем утомлении в этот период учебы. К концу учебного года, а именно в мае, наблюдалось снижение средних абсолютных показателей УР, как утром, так и вечером до 955-956 усл. ед. При этом следует отметить, что утомления после учебного дня не было выявлено, так как между двумя измерениями не было определено существенных различий. Резкое повышение абсолютных показателей УР в утренние (1126 усл. ед) и вечерние (1156 усл. ед) часы наблюдалось в июне, когда у студентов была летняя сессия и начинались производственные практики. Это не совпадает с данными литературных источников [11, 13], где указывается, что в зачетную сессию и в период экзаменов снижение работоспособности выражено резче, чем в предыдущие месяцы. Процесс восстановления замедлялся вследствие значительной глубины утомления, вызванного повышенной умственной нагрузкой и эмоциональным напряжением.

Об отсутствии большой умственной нагрузки в этом месяце свидетельствовали средние результаты вечернего измерения, которые на 30 усл. ед. превышали утренний показатель. В данном исследовании эта тенденция сохранялась, как в зимней, так во время летней экзаменационной сессии.

Проведенный сравнительный анализ свидетельствовал о том, что для учебной деятельности студентов, независимо от ее временных параметров (учебного дня, недели, семестра, учебного года), изменения УР характеризовались последовательной сменой периодов вработывания, устойчивой и высокой работоспособности и периодов ее снижения.

Заключение. Выявленная динамика УР имеет относительный характер и во многом зависит от индивидуальных особенностей студентов, специфики учебы и других факторов. Исследования, проведенные во все дни недели на протяжении учебного года, показали, что УР студентов в вечернее время оказалась несколько выше, чем в утренние часы. На наш взгляд, у студентов произошло смещение максимальной работоспособности

вследствие того, что они утром еще не успели активизировать свою умственную деятельность. В то же время, высокий уровень УР студентов в вечернее время говорит о том, что у них произошла адаптация к повышенным учебным нагрузкам. Учебный день студентов кроме аудиторных занятий включает самоподготовку. Наличие подъема работоспособности при самоподготовке объясняется не только суточным ритмом, а главным образом, психологической установкой на выполнение учебных заданий. Эти закономерности необходимо учитывать для разработки мероприятий по оптимизации условий учебно-трудовой деятельности и отдыха студентов. Важной составной частью профессиональной подготовки студентов должно быть формирование у них культуры умственного труда, т. е. организации труда с соблюдением таких условий, которые обеспечивают максимальную продуктивность умственной деятельности при наименьшей нервной нагрузки.

Важную роль в сохранении и повышении УР отводится различным формам использования физических упражнений в режиме учебного дня студентов. При этом главной из них должны являться учебные занятия по физической культуре. Эффективность физического воспитания в значительной степени зависит от правильного выбора и корректировки средств и методов педагогического воздействия исходя из объективной информации не только физического состояния, но и умственной работоспособности студентов. По этой причине контроль состояния умственной работоспособности на протяжении учебного года является важным элементом физического воспитания. Это связано с тем, что результаты контроля позволяют объективно управлять умственной работоспособностью студентов и тем самым повышать качество обучения.

Литература.

1. Антропова, М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности [Текст]. – М.: Просвещение, 1967. – 251с.
2. Быховская, И. М. Аксиология телесности и здоровье: сопряжённость в культурологическом измерении /И.М. Быховская //Психология телесности между душой и телом /ред.-сост. В. П. Зинченко, Т. С. Леви. – М.: АСТ МОСКВА, 2005. – С. 53-67.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура работников умственного труда /М. Я. Виленский, В. И. Ильинич. – М.: Знание, 1987. – 236 с.
4. Горбунов, С. А. Роль физической культуры в совершенствовании умственной готовности к обучению и профессиональной деятельности /С. А. Горбунов, А. В. Дубровский // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – № 12. – С. 13-15.
5. Грибков, В.А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности. [Электронный ресурс]: Автор, дисс. Канд. Пед. Наук. Грибков Валерий Александрович. – М., 1995. – 26 с.

6. Здоровье: Популярная энциклопедия / Белорус. Сов. Энцикл.; редкол.: Е.Я.Безносиков [и др.]. – Мн.: БелСЭ, 1990. – 670 с.
7. Корректирующая проба (Тест Бурдона) / Альманах психологических тестов. – М., 1995. – С.107–111.
8. Куликов, В.М. Автоматизированная компьютерная система оценки и контроля умственной работоспособности человека // Перспективы развития высшей школы: материалы науч.-метод. Конф. – Гродно: ГГАУ, 2008. – с.232-233.
9. Леонова, А.Б. Функциональные состояния и работоспособность человека в профессиональной деятельности // Психология труда, инженерная психология эргономика / Под ред. Е.А. Климова. М: Юрайт, 2015. –13 с.
10. Мусина, С.В. Физиологическая и умственная работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов /С. В. Мусина, Е.В. Егорычева, М.К. Татарникова // Известия волгоградского государственного технического университета. – Волгоград, 2008. – Вып. 5, т. 5.
11. Рейзин В. М. Физическая культура людей умственного труда / В. М. Рейзин. – Минск: Изд-во БГУ, 1979. – 176 с.
12. Соловьев, В.Н. Динамика умственной работоспособности и адаптация студентов к образовательной деятельности в вузе // Вест. Урал. Гос. Техн. Ун-та. – УПИ. – Екатеринбург, 2003. – № 10 (30). – С. 114.
13. Физическое воспитание студентов и учащихся: учебник / под ред. В.А.Головина [и др.] – М.: Высшая школа, 1983. – С.64-72.

References.

1. Antropova M.V. Rabotosposobnost` uchashhy`xsysa y` ee dy`namy`ka v processe uchebnoj y` trudovoj deyatel`nosty` [Tekst]. – М.: Prosveshheny`e, 1967. – 251 s.
2. Выховская Y`. М. Aksy`ology`ya telesnosty` y` zdorov`e: sopryazhennost` v kul`turology`cheskom y`zmereny`y` /Y`.М. Выховская //Psy`xology`ya telesnosty` mezhdudushoj y` telom /red.-sost. V. P. Zy`nchenko, T. S. Levy`. – М.: AST MOSKVA, 2005. – S. 53-67.
3. Vy`lensky`j M. Ya. Fy`zy`cheskaya kul`tura rabotny`kov umstvennogo truda /M. Ya. Vy`lensky`j, V. Y`. Y`l`y`ny`ch. – М.: Znany`e, 1987. – 236 s.
4. Gorbunov S. A. Rol` fy`zy`cheskoj kul`tury v sovershenstvovany`y` umstvennoj gotovnosti` k obucheny`yu y` professy`onal`noj deyatel`nosty` /S. A. Gorbunov, A. V. Dubrovsky`j // Teory`ya y` prakty`ka fy`z. kul`tury. – 2002. – 12. – S. 13-15.
5. Gry`bkov V.A. Metody`ka vosstanovleny`ya umstvennoj y` fy`zy`cheskoj rabotosposobnosti` sredstvamy` fy`zy`cheskoj kul`tury v processe uchebno-trudovoj deyatel`nosty`. [Электронный ресурс]: Avtor, dy`ss. kand. ped. nauk. Gry`bkov Valery`j Aleksandrovy`ch. – М., 1995. – 26 s.
6. Zdorov`e: Populyarnaya ency`klopedy`ya / Belarus. Sov. Ency`kl.; redkol.: E.Ya.Beznosy`kov [y` dr.]. – Мн.: BelSЭ, 1990. – 670 s.

7. Korrekturnaya proba (Test Burdona) / Al`manax psy`xology`chesky`x testov. – M., 1995. – S.107–111.

8. Kuly`kov V.M. Avtomaty`zy`rovannaya komp`yuternaya sy`stema ocenky` y` kontrolya umstvennoj rabotosposobnosti` cheloveka // Perspektivy` razvy`ty`ya vysshej shkoly: matery`aly nauch.-metod. konf. – Grodno: GGAU, 2008. – s. 232-233.

9. Leonova A.B. Funkcy`onal`nye sostoyani`ya y` rabotosposobnost` cheloveka v professy`onal`noj deyatel`nosti` // Psy`xology`ya truda, y`nzhenernaya psy`xology`ya ergonomy`ka / Pod red. E.A. Kly`mova. M: Yurajt, 2015. –13 s.

10. Musy`na S.V. Fy`zy`ology`cheskaya y` umstvennaya rabotosposobnost` studentov y` vly`yani`e na nee razly`chnyx faktorov /S. V. Musy`na, E.V. Egoricheva, M.K. Tatarny`kova // Y`zvest`ya volgogradskogo gosudarstvennogo texny`cheskogo uny`versy`teta. – Volgograd, 2008. – Выр. 5, t. 5.

11. Rejzy`n V. M. Fy`zy`cheskaya kul`tura lyudej umstvennogo truda / V. M. Rejzy`n. – My`nsk: Y`zd-vo BGU, 1979. – 176 s.

12. Solov`ev V.N. Dy`namy`ka umstvennoj rabotosposobnosti` y` adaptacy`ya studentov k obrazovatel`noj deyatel`nosti` v vuze // Vest. Ural. gos. texn. un-ta. – UPU. – Ekaterynburg, 2003. –10 (30). – S. 114.

13. Fy`zy`cheskoe vospyt`anyi`e studentov y` uchashhy`xsya: uchebny`k / pod red. V.A.Golovy`na [y` dr.] – M.: Vysshaya shkola, 1983. – S.64-72.

УДК 796.615.82

Ю.А. Лутовинов

*Луганский колледж технологий машиностроения
(г. Луганск)*

В.Д. Мартын

*Львовский Государственный университет физической культуры
(г. Львов)*

В.Н. Лысенко

*Кременчугский национальный университет имени М. Остроградского
(г. Кременчуг)*

**ПОКАЗАТЕЛИ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ
ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ И ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК В МИКРОЦИК-
ЛАХ МЕЗОЦИКЛОВ РАЗЛИЧНОГО ТИПА ПОДГОТОВИТЕЛЬНО-
ГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА**

Ю.А. Лутовінов

*Луганський коледж технологій машинобудування
(м. Луганськ)*

В.Д. Мартин

*Львівський Державний університет фізичної культури
(м. Львів)*

В.Н. Лисенко

*Кременчуцький національний університет імені М. Остроградського
(м. Кременчук)*

**ПОКАЗНИКИ ОБСЯГУ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ
ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ ТА ВАЖКОАТЛЕТОК У МІКРОЦИКЛАХ
МЕЗОЦИКЛІВ РІЗНОГО ТИПУ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧ-
НОГО МАКРОЦИКЛУ**

Yu.A. Lutovinov

*Lugansk Cooledg Thehnologiy Machinbulding
(Lugansk)*

V.D. Martyn

*Lviv State University of Physical Culture
(Lviv)*

V. N. Lusenko

*Kremenchuk M. Ostrohraskyi National University
(Kremenchuk)*

**THE INDEX OF TRAINING LOADS MEANS OF YOUNG MALE AND
FEMALE WEIGHTLIFTERS IN MICRJCYCLE OF PREPARATORY
PERIOD OF THE ANNUAL MACROCYCLE**

Анотація. Аналізуються показники обсягу тренувального навантаження за групами вправ юних важкоатлетів у мікроциклах мезоциклів різного типу підготовчого періоду річного макроциклу. В дослідженні брали участь 36 юних важкоатлетів та 12 юних важкоатлеток. Вік спортсменів 14 років. Представлені тренувальні програми за групами вправ у тижневих мікроциклах мезоциклів різного типу підготовчого періоду річного макроциклу. Експериментально перевірена ефективність застосування засобів загальної та спеціальної підготовки у мікроциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів та важкоатлеток.

Ключові слова: юний важкоатлет, вправи загальної та спеціальної підготовленості, мікроцикли, втягуючий, базовий, контрольно-підготовчий мезоцикл, підготовчий період, показник.

Аннотация. Анализируются показатели объема тренировочной нагрузки по группам упражнений юных тяжелоатлетов в микроциклах мезоциклов подготовительного периода годичного макроцикла. 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. Экспериментально проверена эффективность применения средств общей и специальной подготовки в микроциклах подготовительного периода годичного макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

Ключевые слова: юный тяжелоатлет, упражнения общей и специальной физической подготовленности, микроциклы, втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный мезоцикл, подготовительный период, показатель.

Summary. The analyses of training loads means of young male and female weightlifters in microcycle of preparatory period of the annual macrocycle. 36 young male and 12 female sportsman has taken part in investigation. Age of sportsman – 14 years. Training programs for young weightlifters in microcycles pre-season are introduced. The essence and structure were grounded and defined of the using of the ratio of general and specific training of young male and female weightlifters in microcycles the preparatory period of the annual cycle in total annual training. The effectiveness of the use of general and special physical training which focused in microcycles of preparatory period was experimentally verified.

Key word: young male and female weightlifters, general and special exercises, microcycle, type mesocycle: retracting cycle, basic cycle, control and preparatory cycle, period, index.

Постановка проблемы в общем обзоре. В теории и практике физического воспитания и спорта ведущими специалистами изучалась проблема использования средств общей и специальной направленности в микроциклах подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток. Но все же, на основании опроса тренеров и спортсменов, можем сделать вывод, что наша тема требует уточнения. Важной стороной в тренировочном процессе юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток является использование средств общей и специальной направленности в микроциклах различного типа подготовительного периода годового макроцикла, которое обеспечивают эффективность соревновательной деятельности [1 – 3, 6, 7].

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ последних исследований и публикаций показывает, что большинство авторов в тяжелой атлетике пытались обобщить результаты изучения средств общей и специальной направленности в микроциклах подготовительного периода годового макроцикла юных квалифицированных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток. При этом, во время исследований результатов изучения средств общей и специальной направленности в микроциклах различного типа подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток нами не выявлено причин отбора и подготовленности к соревнованиям, не нашлось в теории и практике тяжелой атлетике, и не в отечественной и иностранной литературе. Поэтому, на основании анализа научной литературы, опроса тренеров и спортсменов, а также с целью преодоления выше поставленных проблем, считаем, что наша проблема должна быть исследована [1 – 7].

Цель работы – изучение объема тренировочной нагрузки в микроциклах мезоциклов различного типа подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

Задачи исследования. 1. Выявить, охарактеризовать и оценить показатели объема тренировочной нагрузки в микроциклах мезоциклов различного типа подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

Характеристика исследований. В исследовании брали участие 36 юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток 14 лет, имеющих III - й спортивный разряд. Средняя масса тела юных тяжелоатлетов – $51,3 \pm 1,6$ кг, длина тела – $158,3 \pm 1,6$ см, 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. Установлено, что объем тренировочной работы в микроциклах втягивающего мезоцикла по характеру упражнений

составляет в рывковых упражнениях (179 КПШ, 18,8 %) – 48, 39, 63 и 29 (18,8 %);

- базовом – (238,0 подъемов, 18,8 %), в микроциклах – 64, 53, 83 и 38 подъемов штанги;

контрольно-подготовительном – (258 подъемов, 22,0 %), по микроциклам – 70, 57, 90, 41 подъемов штанги.

Зона интенсивности была равномерно распределена между тремя показателями – 70 и менее % - 108 подъемов штанги, 71–80 % - 40 и 81–90 % - 31 подъем в рывковых упражнениях в втягивающем мезоцикле. По микроциклам: 70 и менее % - 29, 24, 38, 17; 71 – 80 % - 11, 8, 14, 7; 81 – 90 % - 8, 7, 11, 5.

В базовом мезоцикле зона интенсивности была распределена между четырьмя показателями – 70 и менее % - 133 подъемов штанги, 71–80 % - 56, 81–90 % - 43 подъема и 91 и выше % - 6 подъемов в рывковых упражнениях. По микроциклам: 70 и менее % - 36, 29, 47, 29; 71 – 80 % - 16, 13, 21, 9; 81 – 90 % - 12, 9, 15, 7; 91 и выше % – 1, 3, 1, 1.

В контрольно-подготовительном мезоцикле зона интенсивности была распределена между четырьмя показателями – 70 и менее % - 143 подъемов штанги, 71–80 % - 59, 81–90 % - 43 подъема и 91 и выше % - 13 подъемов в рывковых упражнениях. По микроциклам: 70 и менее % - 39, 31, 50, 23; 71 – 80 % - 15, 12, 20, 9; 81 – 90 % - 12, 9, 15, 7; 91 и выше % – 3, 4, 4, 2.

Установлено, что объем тренировочной работы в микроциклах втягивающего мезоцикла по характеру упражнений составляет в толчковых упражнениях – 49, 40, 64 и 29 (182 КПШ, 19,2 %);

- базовом – (260,0 КПШ, 20,5 %) и 70, 57, 91, 42;

- контрольно-подготовительном – (293,0 КПШ, 25,0 %), по микроциклам – 79, 64, 103, 47 подъемов штанги.

Зона интенсивности была распределена между тремя показателями – 70 и менее % - 112 подъемов штанги, 71–80 % - 39 и 81–90 % - 31 подъем в толчковых упражнениях в втягивающем мезоцикле. По микроциклам: 70 и менее % - 30, 25, 39, 18; 71 – 80 % - 11, 8, 13, 7; 81 – 90 % - 8, 7, 12, 4.

В базовом мезоцикле зона интенсивности была распределена между четырьмя показателями – 70 и менее % - 147 подъемов штанги, 71–80 % - 60, 81–90 % - 48 подъема и 91 и выше % - 5 подъемов в толчковых упражнениях. По микроциклам: 70 и менее % - 40, 32, 51, 24; 71 – 80 % - 16, 13, 21, 10; 81 – 90 % - 13, 11, 17, 7; 91 и выше % – 1, 1, 2, 1.

В контрольно-подготовительном мезоцикле зона интенсивности была распределена между четырьмя показателями – 70 и менее % - 162 подъемов штанги, 71–80 % - 67, 81–90 % - 54 подъема и 91 и выше % - 10 подъемов в толчковых упражнениях. По микроциклам: 70 и менее % - 44, 35, 57, 26; 71 – 80 % - 18, 15, 23, 11; 81 – 90 % - 15, 12, 19, 8; 91 и выше % – 2, 2, 4, 2.

Установлено, что объем тренировочной работы в микроциклах втягивающего мезоцикла по характеру упражнений составляет в приседаниях со штангой – (180 КПШ, 19,2 %) и по микроциклам 48, 40, 63, 29;

- базовом – (279,0 КПШ, 22,0 %), по микроциклам – 79, 64, 103, 47 подъемов штанги;

- контрольно-подготовительном – (246,0 КПШ, 21,0 %), в микроциклах – 66, 54, 86 и 40 подъемов штанги.

Анализ показывает, что объем тренировочной работы в втягующем мезоцикле по зонам интенсивности в приседаниях со штангой первой зоны (менее 70 %) составляет 72 подъема штанги, по микроциклам – 19, 16, 25, 12; второй (70 – 79 %) – 35, по микроциклам – 9, 8, 12, 6; третьей (80 – 89 %) – 39, по микроциклам – 11, 8, 14, 6; четвертой (90 – 95 %) – 34, по микроциклам – 9, 8, 12, 5;

- базовом мезоцикле первой зоны (менее 70 %) составляет 67 подъемов штанги, по микроциклам – 18, 15, 23, 11; второй (70 – 79 %) – 59, по микроциклам – 16, 13, 21, 9; третьей (80 – 89 %) – 57, по микроциклам – 15, 13, 20, 9; четвертой (90 – 95 %) – 71, по микроциклам – 19, 15, 25, 12, пятой (96 % и выше) – 25, по микроциклам – 7, 5, 9, 4;

- контрольно-подготовительном мезоцикле первой зоны (менее 70 %) составляет 56 подъемов штанги, по микроциклам – 15, 12, 20, 9; второй (70 – 79 %) – 51, по микроциклам – 14, 11, 18, 8; третьей (80 – 89 %) – 50, по микроциклам – 13, 11, 18, 8; четвертой (90 – 95 %) – 60, по микроциклам – 16, 13, 21, 10, пятой (96 % и выше) – 29, по микроциклам – 8, 7, 9, 5.

Для разработки программы тренировочного процесса юных тяжелоатлетов была составлена наиболее рациональная программа подготовки юных квалифицированных тяжелоатлетов с разным соотношением средств ОФП и СФП и проведен педагогический эксперимент эффективности использования данной программа. Результаты эксперимента показали, что рост объема (КПШ) был неодинаков в каждой группе в конце подготовительного периода и зависел от массы тела спортсменов.

Выводы. 1. Установлено, что объем тренировочной работы юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в рывковых упражнениях в микроциклах контрольно-подготовительного мезоцикла больший, чем в базовом в среднем – на 8,4 % ($p < 0,05$); толчковых – на 12,7 % ($p < 0,05$); в приседаниях со штангой он больший в микроциклах базового мезоцикла, чем контрольно-подготовительного – на 13,4 % ($p < 0,05$).

2. Объем тренировочной работы по зонам интенсивности юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в рывковых и толчковых упражнениях первой зоны (70 % и менее) больший в микроциклах контрольно-подготовительного мезоцикла – на 7,5 и 10,5 % ($p < 0,05$);

- второй (71–80 %) – на 5,3 и 11,6 % ($p < 0,05$); третьей (81–90 %) – на 12,5 % ($p < 0,05$); четвертой (91 % и выше) – на 7,9 и 2,1 % ($p < 0,05$); в приседаниях со штангой он больший в микроциклах базового мезоцикла, чем в микроциклах контрольно-подготовительного мезоцикла первой зоны (меньше 70 %) – на 19,5 % ($p < 0,05$), второй (70 – 79 %) – на 15,7 % ($p < 0,05$), третьей (80 – 89 %) – на 14,0 % ($p < 0,05$), четвертой (90 – 95 %) – на 18,3 % ($p < 0,05$) и пятой (96 % и выше) – на 16,0 % ($p < 0,05$).

3. Проведено сравнение тренировочных программ юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в микроциклах подготовительного периода годового макроцикла.

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. - Москва, 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. Лутовинов Ю.А. Программирование подготовительного периода подготовки юных тяжелоатлетов: монография/ Ю.А. Лутовинов, В.Д. Мартын, В.Н. Лысенко. – Львов, СПОЛОМ, 2018. – 136 с.

5. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. (Учебное пособие для тренеров) /А.С. Медведев. – М.: «Физкультура и спорт», 1986. – 272 с.

6. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. [Навчальний посібник]/В.Г. Олешко. – Київ: ДІА, 2011 – 444 с.

7. 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.–Moscow: Sovetskiy sport, 2006. – 396 p.

2. Dvorkin L.S. Weightlifting. [textbook for higher education institutions] L.S, Dvorkin. – Moscow: 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 p.

4. Lutovinov Yu.A., Martyn V.D., Lysenko V.N. (2018) Programmer vane in preparedness period of young weightlifters. Monographic. Lvov, SPOLOM. – 136 p.

5. Medvedev A.S. System of long-term training of weightlifters. – Moscow: Fizkultura i sport, 1986. – 272 p.

6. Oleshko V.G. Training sportsmen in power kinds of sports/ V.G. Oleshko, Kiev: DIA, 2011. – 444 p.

7. Platonov V.N. The system of training sportsmen in Olympic sport/ V.N. Platonov, Kiev: Olympic Literature. – 2004. – 808 p.

С.В. Подлесний, О.М. Олійник

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

**ВИКОРИСТАННЯ STEM-ТЕХНОЛОГІЙ У ВИКЛАДАННІ БІОМЕ-
ХАНІКИ СТУДЕНТАМ СПЕЦІАЛЬНОСТІ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

Sergey Podlesy, Oleg Oliynyk

*Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

**USING STEM TECHNOLOGIES IN TEACHING BIOMECHANICS TO
SPECIALTY STUDENTS
«PHYSICAL CULTURE AND SPORT»**

Анотація. Суспільство висуває певні вимоги до формування необхідних знань, навичок і професійних компетенцій у сучасного фахівця спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», використовуючи, в тому числі, знання в галузі біомеханіки. Біомеханіка є міждисциплінарною наукою і використовує знання теоретичної механіки, фізики, анатомії, фізіології, біології, математики, моделювання, інформатики. Цілком логічно для вдосконалення викладання курсу біомеханіки використання інноваційної методики STEM-освіти. У статті показаний приклад застосування STEM-технології в курсі біомеханіки. Застосування сучасних освітніх STEM-технологій і проблемно орієнтованого навчання дає позитивний ефект посилення якості підготовки і формування майбутнього фахівця у галузі фізичної культури, який буде конкурентоспроможним на європейському та світовому ринках праці.

Ключові слова: біомеханіка, професійні компетенції, інновації, STEM-освіта, методика, освітні технології, фізична культура і спорт.

Annotation. Society puts certain demands on the formation of the necessary knowledge, skills and professional competences in the modern specialist specialty 017 «Physical culture and sport», using, including knowledge in the field of biomechanics. Biomechanics is a multidisciplinary science and uses knowledge of theoretical mechanics, physics, anatomy, physiology, biology, mathematics, modeling, computer science. It is logical to use the innovative method of STEM education to improve the teaching of biomechanics. The article shows an example of the application of STEM-technology in the course of biomechanics. The use of modern educational STEM-technologies and problem-oriented learning has a positive effect on improving the quality of the preparation and formation of a future specialist in the field of physical culture, which will be competitive in the European and world labor markets.

Keywords: biomechanics, professional competencies, innovations, STEM-education, methodology, educational technologies, physical culture and sport.

Постановка проблеми. Для успішного освоєння знань на сьогоднішній день мало просто описувати явища і процеси, потрібно вміти оперувати великою кількістю різноманітних даних, володіти сучасними технологіями і знати, як застосувати свої здібності в умовах реального життя. Тоді випускники ЗВО зможуть успішно використовувати отримані навички в подальшому навчанні та професійному становленні, будуть конкурувати з випускниками провідних навчальних закладів світу в умінні не тільки самостійно здобувати знання, а й грамотно використовувати їх в умовах сучасних досягнень науки і техніки.

Одним із шляхів інноваційної модернізації підготовки фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» є упровадження STEM-освіти, зокрема – в курсі біомеханіки. У багатьох країнах світу ідея модернізації навчання, максимального наближення його до умов реального життя реалізується в застосуванні інтегрованих міжпредметних програм STEM. Розшифруємо аббревіатуру STEM: S - science, T - technology, E - engineering, M - mathematics, що в перекладі з англійської означає взаємодію природничих дисциплін та технології, створення нових інженерних рішень з використання знань математики. STEM-освіта отримала свій розвиток в таких країнах світу, як Австралія, Великобританія, Ізраїль, Китай, Корея, Сінгапур, США. У зазначених країнах реалізуються державні програми в області STEM-освіти.

Аналіз останніх джерел і публікацій. Різні аспекти STEM-освіти розглядалися багатьма вітчизняними і зарубіжними науковцями: Т. Андрущенко, О. Бочкова, Н. Балик, С. Буліга, С. Бревус., А. Фролов, А. Волков, С. Горинський, В. Величко, С. Гальченко, Л. Глоба, К. Гуляєв, О. Коваленко, В. Камишин, Е. Клімова, О. Комова, О. Лісовий, Д. Ліванов, Н. Морзе, Р. Норчевський, Н. Полісун, М. Попова, В. Приходнюк, М. Рибалко, В. Рохлов, О. Сапрунова, С. Сосновський, П. Ситніков, О. Стрижак, О. Сліпухіна, А. Федоренко, Н. Чернецький, P. Druker, M. John, M. Harrison, R. Florida, J. Confrey, A. House, G. Harpham, C. Kerr, D. Langdon, N. Morel, B. Means, A. Nicolas, E. Peters-Burton, J. Schwab, J. Tarnoff та інші [1-9].

Високо оцінюючи здобутки вказаних дослідників та установ ми зробили висновок, що в Україні дана проблема ще не є цілком дослідженою та потребує подальшого вивчення і розробки в рамках концепції STEM нових підходів і методик, в тому числі і при викладанні курсу біомеханіки, а тому вона є актуальною. Інноваційність STEM-освіти та перспективи її розвитку акумулюють світовий науковий потенціал та стимулюють дослідників до подальших розвідок [2, 3, 7, 9].

Мета статті полягає в розкритті особливостей використання технологій STEM-навчання як нового і пріоритетного напрямку з урахуванням світового і вітчизняного досвіду в курсі біомеханіки в

контексті формування необхідних професійних компетенцій фахівців спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Біомеханіка людини – комплексна міждисциплінарна наука. Вона включає в себе найрізноманітніші знання інших наук, таких як механіка, математика, фізика, функціональна анатомія і фізіологія, вікова анатомія і фізіологія, педагогіка, інформатика і теорія фізичної культури. Біомеханіка - наука експериментальна, емпірична, спирається на системний аналіз і системний синтез рухів на основі кількісних характеристик, зокрема на кібернетичне моделювання рухів [1, 4-6, 12]. За допомогою приладів реєструються кількісні характеристики, наприклад траєкторії, швидкості, прискорення та ін. Як самостійна наукова дисципліна біомеханіка фізичних вправ збагачує теорію фізичного виховання і використовується в практиці фізичного виховання. Як навчальний предмет біомеханіка містить головні положення вчення про рухи, узагальнений і систематизований досвід вивчення загальних об'єктивних закономірностей [1-4]. Об'єкт пізнання біомеханіки - рухові дії людини як системи взаємно пов'язаних активних рухів і положень його тіла. Завданнями спортивною біомеханіки є: вивчення особливості техніки видатних спортсменів; визначення раціональної організації дій; розробка методичних прийомів освоєння рухів, методи технічного самоконтролю і вдосконалення техніки [10].

Вивчення дисципліни «Біомеханіка» формує у студентів наступні загальні і фахові компетентності. Загальні компетентності: здатність застосовувати методи організації творчої діяльності учасників освітнього процесу; здатність планувати, організовувати та мотивувати індивідуальну та колективну творчу діяльність студентів; здатність добирати форми та методи співробітництва викладачів і студентів. Фахові компетентності: здатність здійснювати самоаналіз сформованості креативності та визначати рівень власних творчих умінь в організації освітнього процесу; здатність використовувати на практиці методи активізації творчої діяльності; здатність застосовувати комп'ютерні технології та методи біомеханічного аналізу у фізичному вихованні та спорті для розв'язання фахових завдань; здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості; здатність використовувати базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивною підготовки; здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини [1-9].

Виклад основного матеріалу дослідження. Ставлячи за мету оволодіння студентами представлених вище компетентностей, можна сформулювати шляхи їх досягнення засобами STEM-освіти. Студенти, в

навчанні яких використовують концепцію STEM, освоюють дисципліни в прив'язці до досвіду реального світу. Це означає необхідність наблизити освітній процес до вимог практичного використання в реальній професійній діяльності.

До основних переваг STEM- освіти слід віднести наступне:

1) STEM-навчання поєднує в собі міждисциплінарний і проектний підхід, основою для якого стає інтеграція природничих наук в технології і творчість. Дуже важливо навчати науці, технології, творчості, мистецтва і математики інтегровано, тому що ці сфери тісно взаємопов'язані на практиці.

2) Застосування наукових знань в реальному житті. STEM-освіта за допомогою практичних занять демонструє студентам застосування наукових знань в реальному житті. Наприклад, всебічно досліджують біомеханічні показники вузлових елементів спортивної техніки гімнастичних вправ: фази, структуру, кінематику (лінійні і кутові швидкості та прискорення), динаміку (геометрію мас, кількості руху, рух центрів мас частин тіла, кінетичні моменти, роботу, потенційну і кінетичну енергію, сили і моменти інерції та інше). За допомогою загальних теорем або принципів механіки створюються математичні моделі, на комп'ютері виконується чисельний експеримент, результати порівнюються з натурними експериментами (з використанням методів статистичної обробки результатів), здійснюється візуалізація і оптимізація параметрів, аналізується робота біологічних систем організму (опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, органів дихання та ін.), формулюються рекомендації по досягненню найкращих результатів в залежності від обраного критерія (або критеріїв) оптимальності.

3) Розвиток навичок критичного мислення та вирішення проблем. Програми STEM розвивають навички критичного мислення та вирішення проблем, необхідні для подолання труднощів, з якими фахівці можуть зіткнутися в житті.

4) Підвищення впевненості в своїх силах.

5) Активна комунікація і командна робота. Програми STEM також відрізняються активною комунікацією і командною роботою. На стадії обговорення створюється вільна атмосфера для дискусій і висловлювання думок. Студенти бувають настільки вільні, що не бояться висловити будь-яку свою думку, вони вчаться говорити і презентувати. Вони спілкуються з викладачем і своїми друзями по команді. Коли студенти беруть активну участь в процесі, вони добре запам'ятовують матеріал.

6) Розвиток інтересу до науки і дисциплін. Заняття STEM - дуже розважальні і динамічні, що не дає студентам нудьгувати.

7) Креативні та інноваційні підходи до проектів. STEM навчання складається з шести етапів: питання (завдання), обговорення, дизайн, будова, тестування і розвиток. Ці етапи і є основою систематичного проектного підходу. У свою чергу, співіснування або поєднане використання різних можливостей є основою креативності та інновацій.

Таким чином, одночасне вивчення і застосування науки і технології може створити безліч нових інноваційних проектів.

8) Міст між навчанням і кар'єрою.

9) Підготовка до технологічних інновацій життя (SMART-освіта, Інтернет, гаджети, GPS та ін.).

З часом, щоб виховувати креативну особистість, людину, здатну приймати нестандартні, творчі рішення, було запропоновано включити в освіту ще один компонент – Arts-дисципліни, Мистецтво, тому акронім змінився і став STEAM. Пропонується також система STEMM, де також присутня Music (англ. «музика»). Але і STEAM не панацея: це лише інструмент, що дозволяє учням зробити перший крок на шляху розуміння комплексності світу, усвідомлення багаторівневих зв'язків між різними аспектами життя. Вже сьогодні можна сказати з упевненістю, що в методики освіти майбутнього увійдуть не тільки наука і математика, а й філософія, мистецтво, розуміння природи людини і його місця в світі. Так, Національний науковий фонд (NSF) і Національний фонд мистецтв (NEA) в США після двостороннього обговорення прийшли до думки, що додавання мистецтва (Arts) до STEM явно недостатньо. Також слід додати навички мислення, втілені в читанні і письмі. (В англ. мові Reading and wRiting), тому STEAM трансформується в STREAM [11-13].

Варто зазначити, що такий комплексний підхід використання методів різнобічного розвитку в сфері освіти допомагає пробудити в учня інтерес до навчання, підключити до сухих цифр і фактів смисли, без яких людині важко довго сприймати інформацію різного рівня абстракції. Пробуджуючи креативний підхід, інтерес до всебічного сприйняття предмета навчання, критичне мислення, STEAM-викладачі дають учням більше, ніж просто знання, - вони дають їм також навички, смак до пізнання і роботи, бажання зануритися в саморозвиток, полюбити сам процес навчання.

Впровадження STEM-освіти вимагає від науково-педагогічних працівників активно використовувати новітні педагогічні підходи до викладання й оцінювання, інноваційні практики міждисциплінарного навчання, методи та засоби навчання з акцентом на розвиток дослідницьких та інноваційних компетенцій та креативного контенту. STEM-освіта базується на використанні засобів та обладнання, що пов'язані з моделюванням, інформатикою, обчислювальною технікою і мультимедійними технологіями, науковими дослідженнями, телемеханікою, робототехнікою і інтелектуальними системами. Поряд з традиційними джерелами здобуття знань широко використовується глобальні і локальні інформаційні мережі з різноманітними базами даних та профільованими експертними системами для вивчення та аналізу явищ, наукових експериментів, моделювання тощо, а також, на базі яких створюються спеціальні середовища навчання з використанням ІКТ.

Як приклад можна привести використання проектно-діяльнісного підходу при якому створюються групи по 4-5 чоловік. Кожна група

отримує своє завдання по створенню, розробці, дослідженню певної біомеханічної моделі.

Біомеханічна модель може бути заснована, з одного боку, на відомих (або виведених) теоретичних положеннях, з іншого боку - на результатах експериментальних досліджень, що проводяться за медичними і технічними методами, серед яких може застосовуватися відеоаналіз, електроміографія, гоніометрія тощо.

При побудові біомеханічної моделі, відповідно до загальної теорії моделювання, має бути використано максимальну кількість параметрів. Однак в такому випадку модель може викликати труднощі в її сприйнятті і оцінці. Відповідно, чим простіше модель, тим менше часу потрібно на її створення, в той же час при написанні програмної частини знижується ймовірність помилок. Тому на початковій стадії моделювання необхідно визначити основні та додаткові параметри моделі, так як шляхом виключення додаткових параметрів можна спростити модель.

Баланс між комплексністю моделі (максимальне число параметрів моделювання) і її інформаційної значимістю визначається цілями моделювання. У деяких випадках зайва подробиця моделі виявляється недоречною, оскільки значно збільшується час розрахунку такої моделі.

Наприклад, це може бути моделювання окремих елементів опорно-рухового апарату (ОРА) людини. До складу ОРА людини входять три системи: скелет (кістки, суглоби і зв'язки, які надають тілу людини необхідну жорсткість і протидіють силі тяжіння); м'язова система (м'язи та сухожилля, що відповідають за функції руху); нервова система (забезпечує управління і контроль за процесом скорочення м'язів). Ці три системи об'єднані одна з одною анатомічно і функціонально. Виходячи з анатомічних особливостей будови тіла людини, антропоморфну модель можна створити по трьом різним наборам анатомічних систем: а) суглоби і кістки; б) суглоби, кістки, м'язи, сухожилля і зв'язки; в) суглоби, кістки, зв'язки і нервова система. При цьому біомеханічної моделі повинні бути притаманні основні властивості, якими володіє об'єкт моделювання. Крім того, біомеханічна модель повинна забезпечувати можливість застосування сучасних методик дослідження, в тому числі апарату математики, теоретичної механіки, опору матеріалів, біології та ІКТ.

Можна назвати кілька систем комп'ютерного моделювання.

OpenSim - відкрита програмна система, що дозволяє користувачам розробляти моделі скелетно-м'язових структур і здійснювати моделювання динаміки рухів людини. Програмне забезпечення забезпечує платформу, на якій біомеханічне співтовариство може формувати бібліотеку моделей, придатних для обміну, тестування, аналізу і поліпшення за допомогою багатостороннього співробітництва. Основне програмне забезпечення написано в C ++ ANSI, а графічний інтерфейс користувача написаний в Java. OpenSim технологія дозволяє виконувати аналіз, розробку моделей контактів різних біологічних і механічних об'єктів, м'язів, замовних керуючих пристроїв і т. п. Ці доповнення до програми можуть бути

доступні без необхідності зміни або компіляції вихідного тексту. Користувачі можуть аналізувати існуючі моделі і результати моделювання, розробляти нові моделі і симуляції за допомогою графічного інтерфейсу користувача.

SIMM (програмне забезпечення для інтерактивного м'язово-скелетного моделювання) являє собою потужний набір інструментів, які полегшують моделювання, анімацію і 3D аналіз опорних систем. У SIMM, опорна модель складається з уявлень кісток, м'язів, зв'язок і інших структур. М'язи охоплюють суглоби і прикладають сили, створюючи моменти біля суглобів.

SIMI включає в себе ряд програмних продуктів, призначених для дослідження різних видів руху спортсмена. Основним модулем є Simi Motion. При аналізі рухів для спортивних змагань Simi Motion характеризується широкими можливостями і модульною структурою. Це дозволяє налаштовувати систему для задоволення вимог користувача. Кожен рух атлета може бути зафіксовано і проаналізовано до найдрібніших подробиць. Наприклад, може бути виконаний аналіз кінематики і динаміки скелетно-м'язової системи.

Сьогодні на ринку провідне місце в імітаційному моделюванні біомеханічних об'єктів займає програма Life Modeler, що використовує деякі програмні модулі широко відомої системи MSC ADAMS, яка є фактично стандартом в області моделювання динаміки складних механічних об'єктів.

MSC.visual Nastran 4D є новий інструмент конструювання на базі системи Windows. Ця програма дозволяє приводити 3D-збірки в рух, здійснювати анімацію результативних напружень.

У процесі роботи над проектом вивчаються властивості кісткової тканини, м'язів, сухожилів, хряща, шкіри, кровоносних судин. Моделюється розподіл зусиль і напружено-деформований стан. Визначаються лінійні і кутові швидкості і прискорення частин тіла, складаються і вирішуються за допомогою пакетів комп'ютерної математики системи диференціальних рівнянь. Досліджується вплив окремих параметрів на властивості моделі і результат. Формуються висновки і рекомендації.

Тематика проектів може бути найрізноманітніша, перш за все в залежності від видів спорту.

Викладачам також необхідно готуватися до нововведень в системі освіти і проходити перепідготовку. Майбутнє - за технологіями, а майбутнє технологій - за педагогами нового формату, які позбавлені забобонів, не сприймають формального підходу і можуть своїми знаннями «підірвати мозок» учням і розширити їх кругозір до нескінченності. У відповідь на виклики сучасності в Україні також йде робота з розвитку STEM-STEAM-STREAM-освіти. Навчання при переході на нові стандарти необхідно будувати через комунікативні процеси - обговорення, дискусії, спільне ухвалення рішень, а також через техніки, такі як скаффолдинг.

Висновки. Вища освіта вимагає нової стратегії і тактики розвитку, спрямованої на її пошук і підйом. Основною особливістю STEM-STEAM-STREAM-освіти є інтегроване навчання застосування науково-технічних знань у реальному житті. Науково-методичні засади створення моделі STEM-STEAM-STREAM-освіти полягають у переході від традиційного навчання до інноваційного шляхом використання методів проектно-орієнтованого навчання.

STEM-STEAM-STREAM-технологія має на меті комплексно формувати ключові фахові, соціальні й особистісні компетенції у сучасного фахівця спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», які визначають конкурентну спроможність на ринку праці: здатність і готовність до розв'язання комплексних задач (проблем), критичного мислення, творчості, когнітивної гнучкості, співпраці, управління, здійснення інноваційної діяльності та ін.

Література.

1) Проект концепції STEM-освіти в Україні: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://mk-kor.at.ua/STEM/STEM_2017.pdf.

2) Лист ІМЗО від 10.10.2018 № 22.1/10-3517.

3) Voronkova, V. «STEM-education» as a factor in the development of «SMART-society» : forming of «STEM-competence» / V. Voronkova, O. Kyvliuk, V. Nikitenko, R. Oleksenko // Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. 2018. Випуск 72. – С.114-124.

4) Беседін, Б., Смоляков, О. Навчальні технології ХХІ століття: STEM-освіта. / Гуманізація навчально-виховного процесу. Розділ. Вища школа. 2018, № 1 (87) – С. 76-84.

5) Бабійчук, С. STEM-освіта у США: проблеми та перспективи. / С. Бабійчук // Педагогічний часопис Волині. – №1(8). – 2018. – С. 12-17.

6) Поліхун, Н. І. Педагогічна технологія STEM як засіб реформування освітньої системи України / Н. І. Поліхун, І. А. Сліпухіна, І. С. Чернецький // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2017. – № 3. – С. 5–9.

7) Стрижак О.Є. Stem-освіта основні дефініції. / Стрижак О.Є., Сліпухіна І.А., Полісун Н.І., Чернецький І.С. // Інформаційні технології і засоби навчання, 2017, Том 62, №6. – С. 16-32.

8) Report to the European commission of the expert group on science education, Science education for Responsible Citizenship.[Online]. Available: http://ec.europa.eu/research/swafs/pdf/pub_science_education/KI-NA-26-893-EN-N.pdf. Accessed on: July, 12, 2017.

9) Partnership for 21st century learning. [Online]. Available: www.P21.org. Accessed on: July, 12, 2017.

10) Вибрані лекції з біомеханіки методичний посібник для студентів ЛДУФК ім. І. Боберського. Львів – 2017: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream//34606048/7696/1/ПОСІБНИК%20БІОМЕХАНІКА.pdf>.

11) STEM vs. STEAM vs. STREAM: What's the Difference?: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.niche.com/blog/stem-vs-steam-vs-stream/>

12) From STEM to STEAM to STREAM: wRiting as an Essential Component of Science Education: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/imagine/201103/stem-steam-stream-writing-essential-component-science-education>.

13) Trends in learning: STEM, STEAM, STREAM... a battle of acronyms? : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.capstan.be/trends-in-learning-stem-steam-stream-a-battle-of-acronyms/>

References.

1) Proekt koncepciyi STEM-osvity` v Ukrayini: [Elektronny`j resurs]. – Rezhy`m dostupu: http://mk-kor.at.ua/STEM/STEM_2017.pdf.

2) Ly`st IMZO vid 10.10.2018 # 22.1/10-3517.

3) Voronkova, V. «STEM-education» as a factor in the development of «SMART-society» : forming of «STEM-competence» / V. Voronkova, O. Kyvliuk, V. Nikitenko, R. Oleksenko // Gumanitarny`j visny`k Zaporiz`koyi derzhavnoyi inzhenernoyi akademiyi. 2018. Vy`pusk 72. – S.114-124.

4) Besedin, B., Smolyakov, O. Navchal`ni tekhnologiyi XXI stolittya: STEM-osvita. / Gumanizaciya navchal`no-vy`xovnogo procesu. Rozdil. Vy`shha shkola. 2018, # 1 (87) – S. 76-84.

5) Babijchuk, S. STEM-osvita u SShA: problemy` ta perspekty`vy`. / S. Babijchuk // Pedagogichny`j chasopy`s Voly`ni. – #1(8). – 2018. – S. 12-17.

6) Polixun, N. I. Pedagogichna tekhnologiya STEM yak zasib reformuvannya osvity`ni sy`stemy` Ukrayiny` / N. I. Polixun, I. A. Slipuxina, I. S. Chernenetz`ky`j // Osvita ta rozvy`tok obdarovanoyi osoby`stosti. – 2017. – # 3. – S. 5–9.

7) Stry`zhak O.Ye. Stem-osvita osnovni definiciyi. / Stry`zhak O.Ye., Slipuxina I.A., Polixun N.I., Chernenetz`ky`j I.S. // Informacijni tekhnologiyi i zasoby` navchannya, 2017, Tom 62, #6. – S. 16-32.

8) Report to the European commission of the expert group on science education, Science education for Responsible Citizenship.[Online]. Available: http://ec.europa.eu/research/swafs/pdf/pub_science_education/KI-NA-26-893-EN-N.pdf. Accessed on: July, 12, 2017.

9) Partnership for 21st century learning. [Online]. Available: www.P21.org. Accessed on: July, 12, 2017.

10) Vy`brani lekciyi z biomexaniky` metody`chny`j posibny`k dlya studentiv LDUFK im. I. Bobers`kogo. L`viv – 2017: [Elektronny`j resurs]. – Rezhy`m dostupu: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream//34606048/7696/1/POSIBNY`K%20BIOMEXANIKA.pdf>.

11) STEM vs. STEAM vs. STREAM: What's the Difference?: [Elektronny`j resurs]. – Rezhy`m dostupu: <https://www.niche.com/blog/stem-vs-steam-vs-stream/>

12) From STEM to STEAM to STREAM: wRiting as an Essential Component of Science Education: [Elektronny`j resurs]. – Rezhy`m dostupu: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/imagine/201103/stem-steam-stream-writing-essential-component-science-education>.

13) Trends in learning: STEM, STEAM, STREAM... a battle of acronyms? : [Elektronny`j resurs]. – Rezhy`m dostupu: <http://www.capstan.be/trends-in-learning-stem-steam-stream-a-battle-of-acronyms/>

РОЗДІЛ 2
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 37.015.31 : 796

В.М. Пристинський, Т.М. Пристинська, С.В. Лакомов

Державний вищий навчальний заклад

“Донбаський державний педагогічний університет”

(м. Слов’янськ, Україна)

**ШКОЛА СПРИЯННЯ ЗДОРОВ’Я ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ
В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО СИСТЕ-
МАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**

V.M. Prystyns’kyi, T.M. Prystyns’ka, S.V. Lakomov

State higher educational institution

“Donbass State Pedagogical University” (Slavyansk, Ukraine)

**STUDENTS’ POSITIVE MOTIVATION DEVELOPMENT
TOWARDS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS RELATED
REGULAR EXERCISE IN THE HEALTH PROMOTION SCHOOL**

Анотація. У статті представлено ідею впровадження “школи сприяння здоров’я” як ефективного чинника управління пізнавальною діяльністю учнів загальноосвітніх шкіл по забезпеченню здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров’я. Доведено, що формування позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом сприятиме підвищенню якості навчання і виховання.

Ключові слова: пізнавальні здібності, фізичні уміння і навички, загальноосвітня школа “сприяння здоров’я”, інтерес, учитель, юнацький вік, особистість, мотивація.

Annotation. The article introduces the idea of the “health promotion school” functioning as an effective factor of comprehensive school students’ cognitive activity control to promote healthy lifestyles, health protection and health promotion. The evidence proves that the creating of positive motivation towards systematic engagement in physical training and sports activities causes sufficient improvement in the quality of training and education.

Key words: cognitive abilities, physical skills, “health promotion comprehensive school”, interest, teacher, young age, personality, motivation.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Останнім часом в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді. Це пояснюється насамперед тим, що існуюча система фізичного виховання не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам. Серед основних причин цієї ситуації варто відзначити, насамперед, знецінення соціальної престижності фізичної культури і спорту у навчально-виховних закладах освіти та суспільстві, що зумовлює низький рівень позитивної мотивації учнів до систематичних занять, потреби ведення здорового способу життя.

Вважаємо, що слушно було б переглянути існуючі підходи щодо реалізації високого виховного потенціалу фізичного виховання дітей та учнівської молоді на засадах формування духовно-морального і психічного здоров'я, свідомої потреби в особистій фізичній досконалості, розвитку позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, надбання знань й умінь ведення здорового способу життя. Отже, розв'язання таких важливих соціальних завдань повинно стати основою відродження фізичного потенціалу народу України, зміцнення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді, наближення сфери фізичної культури і спорту до рівня світових стандартів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Проблема удосконалення освіти розглядається вченими на протязі всього періоду її становлення на сучасному етапі розвитку України. Різним аспектам оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання, організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнівською та студентською молоддю присвячені дослідження вчених [1; 2; 3; 6]. Проблемою вдосконалення фізичного виховання учнівської та студентської молоді на основі обґрунтування його взаємозв'язку з іншими складовими навчально-виховного процесу завдяки діагностиці функціонального стану і здоров'я, особливостям їх реалізації при підготовці учителя фізичної культури присвячені наукові дослідження авторитетних український і зарубіжних вчених [4; 5; 7; 8; 9; 10]. Ми не випадково виділяємо ці аспекти, так як запропонований авторський підхід передбачає формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом в умовах інтерактивної педагогічної технології “школи сприяння здоров'я”.

Встановлене нами протиріччя між необхідністю вдосконалення фізкультурної освіти, зокрема, в аспекті його індивідуалізації, і відсутність науково обґрунтованих підходів щодо індивідуалізації і диференціації навчального процесу обумовили актуальність проведеного дослідження.

Здійснений теоретичний аналіз даної проблеми дозволяє стверджувати, що процес фізичного виховання учнівської молоді, як правило, реалізується на рівні навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей без

урахування технологій мотиваційно-диференційованої освіти школярів з фізичної культури і спорту, здорового способу життя (В. Григоренко).

Дослідження виконано за планом роботи науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет” з комплексної теми “Оптимізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів на засадах диференційно-інтегрального підходу”.

Мета дослідження – обґрунтувати вплив позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом на формування рівня фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів старшого шкільного віку.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати теоретичні основи оптимізації психолого-педагогічних механізмів сприйняття підлітками фізичної культури і спорту в умовах “школи сприяння здоров’я”.

2. Дослідити співвідношення психолого-педагогічних чинників, що впливають на формування рухової сфери, пізнавальних здібностей та позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел та інноваційного практичного досвіду, педагогічні спостереження, антропометричні вимірювання, контрольні випробування, методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь старшокласники, що навчаються у школах традиційного типу (ШТТ) і “школах сприяння здоров’я” (ШСЗ) – міська гімназія № 1, педагогічний ліцей м. Слов’янська Донецької обл.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку знань з педагогіки, психології, теорії і методики фізичного виховання найважливішим завданням, на нашу думку, є реалізація принципів системного аналізу, що дозволяло би розкрити рухову діяльність в її взаємозв’язках, встановити її структуру і механізми регуляції.

Важливим у процесі навчання і виховання є участь дитини в активній діяльності, тобто вирішуються завдання розвитку особистості учня завдяки адекватним засобам і методам засвоєння навчального програмного матеріалу.

У процесі активної діяльності в учня формуються нові механізми психічного, розумового, морального розвитку, так звані психічні новоутворення, якщо вона спрямована на формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Проведені педагогічні спостереження дають змогу зазначити, що одних школярів більше вмотивовує сам процес пізнання в процесі навчання (занять) фізичною культурою і спортом, а інших – процес спілкування з однолітками.

Отже, провідною ідеєю даного дослідження було виявлення фізкультурно-спортивних інтересів у старшокласників різних типів навчальних закладів (“школа сприяння здоров’я” та школа традиційного типу).

У ході дослідження нами розглядалась потребнісно-мотиваційна характеристика фізичної культури учнів старшого шкільного віку, а також вивчалась рухова активність і мотивація до занять фізичними вправами. Активність учнів до прояву інтересу визначалась за такими параметрами, як обрання виду спорту, мотивація до занять, регулярність і кількість занять на тиждень, тривалість одного тренування, загальний час занять на тиждень, організаційні форми занять (самотійно вдома, з батьками, у шкільній спортивній секції тощо), а також думка про доцільність занять тим або іншим видом спорту.

Учням було запропоновано дати відповіді на запитання чи цікаво проходять уроки фізичної культури, чи подобаються їм ці уроки, чи потрібні заняття фізичними вправами взагалі, чи є необхідність у збільшенні кількості занять протягом навчального тижня тощо. Характеристикою якісних показників щодо ставлення учнів до занять фізичною культурою і спортом були відповіді на запитання про найцікавіші види спорту, якими вони б хотіли займатися у позаурочний час, або вже займаються, а також визначення спонукальних мотивів.

У результаті опитування були одержані наступні дані. Так, на запитання про корисність уроків фізичної культури 80,8 % респондентів відповіли позитивно; 15,8 % опитаних сумніваються у їх корисності, а 3,4 % взагалі вважають такі заняття для себе марною витратою часу. Отже, значна кількість учнів усвідомлюють позитивність впливу фізичних вправ на організм в цілому, і зокрема на рівень здоров’я, фізичної підготовленості і фізичного розвитку. Тих, що сумніваються було 36 осіб (14,6 %), що, на нашу думку, пов’язано з недостатніми знаннями про позитивний вплив рухової активності на організм, або деякими функціональними відхиленнями у фізичному розвитку, недостатній руховій підготовленості (зайва вага, невиконання нормативних тестів тощо).

Якісна складова уроку фізичної культури старшокласниками була оцінена досить високо. Так, понад 80 % опитаних дуже подобаються і переважно подобаються уроки фізичної культури, що свідчить про високий емоційний і професійний рівень їх проведення, а тому вони здатні викликати стійкий інтерес в учнів, який позитивно впливає на відвідування занять. Учнів, які не відвідують уроки фізичної культури взагалі не встановлено; тих, що рідко відвідують було 13 осіб (5,4 %), а учнів що відвідують усі заняття було 94,6 % опитаних.

За результатами педагогічних спостережень було також встановлено, що режим навчальної діяльності учнів (особливо гімназії і ліцею) занадто інтенсивний, що примушує значну кількість старшокласників багато часу приділяти на підготовку домашнього завдання. Іншим чинником зниження

зацікавленості учнів заняттями фізичною культурою і спортом є те, що переважна кількість спортивних секцій в місті є платними, і не всі мають змогу сплатити такі заняття.

У зв'язку з цим вважаємо, що одним з ефективних шляхів розв'язання даної проблеми є створення у навчально-виховному середовищі навчального закладу “шкіл, або класів сприяння здоров'я”, що значно б активізувало уроки фізичної культури, а також позакласні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності і спортивні заходи.

На наш погляд, провідною метою функціонування такої “школи сприяння здоров'я” має бути ефективне управління пізнавальною діяльністю. Інтерактивні педагогічні прийоми впровадження пізнавального навчання, здоров'язбережувальні технології забезпечуватимуть розвиток мотивації до рухової активності, а як наслідок, потреби до здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я, що сприятиме підвищенню якості навчання і виховання.

Пріоритетними завданнями реалізації цієї мети є:

- попередження негативних наслідків надмірно інтенсивного навчального процесу, що викликає нервовопсихічне перенапруження учнів;
- психолого-педагогічна підтримка механізмів пізнавальної діяльності учнів, які впливають на її ефективність;
- здійснення навчально-виховного процесу на основі контролю, самоконтролю і моніторингу пізнавальної діяльності учнів, кола їх проблем (у взаємозв'язку з моральним, психічним і фізичним здоров'ям);
- впровадження інтерактивних педагогічних технологій розвитку пізнавальної активності учнів щодо забезпечення оптимальної рухової активності, здорового способу життя, збереження здоров'я;
- створення для кожного учня ситуації успіху в найбільш значущих видах діяльності, що надає можливість позитивного самоутвердження в обранні майбутнього фаху;
- здійснення адміністрацією, викладачами, психологами ситуації підтримки цікавих ініціатив щодо формування потреби у веденні здорового способу життя;
- визначення факторів надмірного нервовопсихічного напруження учнів та розробка діагностично-інструментального моніторингу здоров'я у процесі пізнавальної діяльності.

Отже, створення безпечного освітньо-виховного середовища школи – це збереження і зміцнення здоров'я учнів, розвиток мотивації на здоровий спосіб життя і підвищення культури здоров'я, вдосконалення функціональних і фізичних можливостей організму, розвиток системи життєзабезпечення і виховання гармонійно розвиненої особистості.

Впровадження у навчально-виховний процес принципів “школи сприяння здоров'я” позитивно вплинуло на показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості як юнаків, так і дівчат.

Так, було встановлено, що юнаки ШСЗ мали достовірну перевагу (в порівнянні з учнями ШТТ) за показниками стрибка у довжину з місця

(3,3 %, $p < 0,05$), метання набивного м'яча (5,8 %, $p < 0,05$), 6-хвилинного бігу (6,8 %, $p < 0,05$), стрибків зі скакалкою (11,5 %, $p < 0,05$). У дівчат достовірна значима перевага була встановлена в стрибках у довжину з місця (9,6 %, $p < 0,05$) та підтягуванні на низькій перекладині (23,6 %, $p < 0,05$).

У впровадженій технології “школи сприяння здоров'я” середній обсяг регламентованих занять з фізичної культури складав 4 години на тиждень: дві години – уроки фізичної культури, одна година – заняття плаванням, а також одна година – ігрові види (футбол, волейбол, баскетбол) тривалістю 60 хвилин. Отже, організована рухова активність учнів при реалізації всіх форм фізичного виховання займала 3-4 години на день, включаючи фізичну зарядку вранці та самостійні заняття. Добова рухова активність щодня в середньому складала 14-16 тисяч кроків. Рухову активність поєднували з процедурами загартовування організму у формі фізкультурних занять на відкритому повітрі, відвідуванням сауни з контрастним душем та застосуванням комплексу фітотерапії один раз на тиждень.

Відмінності між початковими і кінцевими даними в експериментальній групі були достовірними при п'ятипроцентному рівні значущості у 9 випадках з 15, а в контрольній – лише в трьох, хоча на початку дослідження групи істотно не розрізнялися.

Слідуючи гігієнічним рекомендаціям при складанні розкладу навчальних занять (у понеділок і четвер – дні відносного зниження розумової працездатності) проведення занять з фізичної культури планували на другий або третій уроки. У ці дні також проводилися профілактично-оздоровчі заходи. У вівторок і середу – дні відносно оптимальної розумової працездатності, акцент ставився на предметні уроки, а фізична культура (або плавання, спортивні ігри) була на 4 або 5 уроках.

Лікарський контроль за станом здоров'я учнів “школи сприяння здоров'я” здійснювався щомісячно, а педагогічний (за фізичним і функціональним станом) – три рази на рік (вересень, січень, травень). Інформацію заносили до індивідуальної карти кожного учня і надавали учителю фізичної культури для здійснення диференційованої методики навчання (підготовки). На уроках фізичної культури проводилося також планове тестування рівня фізичної підготовленості учнів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, на основі результатів дослідження необхідно зазначити, що недостатній рівень позитивної мотивації обумовлює у школярів старшої вікової групи і досить низькі показники фізичного розвитку, рухових здібностей, а отже і стану здоров'я. Це багато в чому пов'язано також з тим, що організація процесу фізичного виховання в школах з традиційним підходом здійснюється ще, на жаль, без використання сучасних технологій формування у школярів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Під час дослідження було встановлено, що провідними мотивами до формування потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом є:

- удосконалювання конституції тіла, психофізичних можливостей, стану здоров'я;
- розвиток рухової і змагальної обдарованості;
- відмовлення від шкідливих звичок, здоровий спосіб життя, загартовування організму;
- досягнення впевненості у власних можливостях (в умовах змагань);
- активний відпочинок, відновлення психічних і фізичних можливостей.

Урахування визначених чинників сприятиме формуванню достатньо високого рівня рухової активності школярів, що підвищуватиме фізичну і розумову працездатність, а також умотивованість до фізичної культури і спорту, здорового способу життя, моди на здоров'я.

Перспективи подальших досліджень, на нашу думку, полягають у розповсюдженні досвіду концептуального розвитку “шкіл сприяння здоров'я” як оптимальної адаптивної моделі зміцнення здоров'я учнів шляхом створення безпечного і сприятливого для здоров'я фізичного, психологічного і соціального середовища, формування стійких стереотипів здорового способу життя.

Література.

1. Гавришова Е.В., Горелов А.А. О регулировании двигательной активности студентов с учётом мотивации достижения успеха или избегания неудач. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 5. С. 18-24. doi:10.6084/m9.figshare.781324.
2. Гружевський В.О. Здоров'я як цінність у процесі формування особистісно орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 2. С. 20-24. doi:10.6084/m9.figshare.926506.
3. Давидова Т.М. Формування культури здорового способу життя школярів як одна з ключових проблем сучасного загальноосвітнього навчального закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 10. С. 18-23. doi:10.15561/18189172.2015.1003.
4. Ермаков С.С., Иващенко С.Н., Гузов В.В. Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*. 2012. № 4. С. 59-61.
5. Лейфа А.В., Железняк Ю.Д. Влияние физической активности на качество жизни студентов. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 5. 2017. С. 244-248.
6. Носко М.О. Підвищення рівня рухової активності як чинник зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді. *Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка*. 2009. № 69. С. 144-150.

7. Халайцан А.П. Формування основ культури здоров'я як педагогічна проблема. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 8. С. 22-27.

8. Druz V.A, Iermakov S.S, Nosko M.O, Shesterova L.Ye, Novitskaya N.A. The problems of students' physical training individualization. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2017; 21(2): 51-59. doi:10.15561/18189172.2017.0201.

9. Evans J., Davies B., Wright J. Body knowledge and control: Studies in the sociology of physical education and health. London, England: Routledge. 2004. 100-105.

10. Flora P.K., Faulkner G.E.J. Physical Activity. Journal of Intergenerational Relationships. 2007, vol. 4 (4). 63-74. doi:10.1300/J194v04n04_05.

References.

1. Gavrishova, Ye.V., Gorelov, A.A. (2013). O regulirovanii dvigatelnoy aktivnosti studentov s uchetom motivatsii dostizheni yauspekha ili izbeganiya neudach [*On regulating the motor activity of students, taking into account the motivation to achieve success or avoid failures*]. Fizicheskoe vospitanie studentov, 5, 18-24. doi:10.6084/m9.figshare.781324 (rus).

2. Hruzhevskiy, V.O. (2014). Zdorov'ia yak tsinnist u protsesi formuvannia osobystisno orientovanoi motyvatsii studentiv do fizychnoho vykhovannia [*Health as a value in the process of forming a personally oriented motivation of students for physical education*]. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 2, 20-24. doi:10.6084/m9.figshare.926506 (ukr).

3. Davydova, T.M. (2015). Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia shkolariv yak odna z kliuchovykh problem suchasnoho zahalnoosvitnoho navchalnoho zakladu [*Formation of a healthy lifestyle culture as one of the key issues in a modern educational institution*]. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 18-23. doi:10.15561/18189172.2015.1003 (ukr).

4. Yermakov, S.S., Ivashchenko, S.N., Guzov, V.V. (2012). Osobennosti motivatsii studentov k primeneniyu individualnykh programm fizicheskoy samopodgotovki [*Features of students' motivation to apply individual programs of physical self-training*]. Fizicheskoe vospitanie studentov, 4, 59-61 (rus).

5. Leyfa, A.V., Zheleznyak, Yu.D. (2017). Vliyanie fizicheskoy aktivnosti na kachestvo zhizni studentov [*The influence of physical activity on the quality of life of students*]. Fizicheskoe vospitanie studentov, 5, 244-248 (rus).

6. Nosko, M.O. (2009). Pidvyshchennia rivnia rukhovoi aktyvnosti yak chynnyk zmitsnennia zdorov'ia uchniv ta studentskoi molodi [*Increase in motor activity as a factor in health promotion of students and students*]. Visnyk

Chernihivskoho derzhavnoho ped. un-tu im. T.H. Shevchenka, 69, 144-150 (ukr).

7. Khalaitsan, A.P. (2014). Formuvannia osnov kultury zdorov'ia yak pedahohichna problema [*Formation of the fundamentals of health culture as a pedagogical problem*]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 8, 22-27 (ukr).

8. Druz, V.A., Iermakov, S.S., Nosko, M.O., Shesterova, L.Ye., Novitskaya, N.A. (2017). The problems of students' physical training individualization. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 21(2), 51-59 (eng).

9. Evans, J., Davies, B., Wright, J. (2004). Body knowledge and control: Studies in the sociology of physical education and health. London, England: Routledge. 100-105 (eng).

10. Flora, P.K., Faulkner, G.E.J. (2007). Physical Activity. Journal of Intergenerational Relationships, 4 (4), 63-74. doi:10.1300/J194v04n04_05 (eng).

УДК 378

О.В. Сосо́й

*Дитячий юнацький клуб фізичної підготовки № 2
(м. Краматорськ, Україна)*

ПОЛОЖЕННЯ ПРО ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ КЛУБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УКРАЇНИ

Oleg Sosoy

*Children's Youth Club for Physical Training № 2
(Kramatorsk, Ukraine)*

PROVISIONS ON THE CHILDREN'S YOUTH CLUB OF PHYSICAL TRAINING OF UKRAINE

Анотація. У статті розглядається положення про дитячо-юнацький клуб фізичної підготовки № 2 (м. Краматорськ). Розкрито загальна частина змісту положення, організація навчально-виховного процесу, структура дитячо-юнацького клубу фізичної підготовки.

Ключові слова: дитячий, юнацький клуб, фізична підготовка, керівництво.

Annotation. The article deals with the situation on the children's and youth club of physical training № 2 (Kramatorsk). The general part of the contents of the situation, the organization of the educational process, the structure of the children's and youth club of physical training.

Keywords: children's, youth club, physical training, leadership.

Постановка проблеми. Вимоги сучасного середовища, захворюваність населення країни, особливо дітей та молоді вимагає від державної політики розвитку фізичної культури та впровадження фізкультурно-оздоровчої роботи. Одним із таких напрямків роботи є діяльність дитячих юнацьких клубів фізичної підготовки (ДЮКФП № 2). Діяльність ДЮКФП № 2 будується на принципах: доступності позашкільної освіти громадянам України незалежно від кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного та соціального походження, майнового стану, місця проживання, мовних та інших ознак; гуманізму; добровільності вибору форм позашкільного навчання і видів діяльності; правового і соціального захисту вихованців у їх прагненні довільного, різнобічного розвитку особистості.

Аналіз останніх джерел і публікацій. ДЮКФП № 2 у своїй діяльності керується Конституцією та законами України, актами Президента України і Кабінету Міністрів України, наказами МОН, Положенням про позашкільний навчальний заклад (КМУ № 433 від 06.05.2001 р.), законом України про позашкільну освіту (2000 р.), концепцією позашкільної освіти та виховання, типовим навчально-виховним планом для організації навчально-виховного процесу в позашкільних закладах системи Міністерства освіти і науки України (№ 676 від 22.07.2008), рішеннями місцевих органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування, цим Положенням і власним Статутом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дитячо-юнацький клуб фізичної підготовки - це широкодоступний позашкільний, навчальний заклад спортивного профілю, який дає дітям та юнацтву додаткову освіту, спрямовану на здобуття знань, умінь і навичок у сфері фізичної культури та спорту. ДЮКФП № 2 - є закладом фізичної культури і спорту, який забезпечує розвиток здібностей вихованців в обраному виді спорту, визнаному в Україні, створює необхідні умови для гармонійного виховання, фізичного розвитку, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку і дозвілля дітей та молоді, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя, підготовки спортсменів для резервного спорту [1; 3; 7].

Дитячо-юнацькі клуби фізичної підготовки покликані:

-вести роботу по залученню учнів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;

- здійснювати фізкультурно-оздоровчу та виховну роботу серед дітей та підлітків, спрямовану на зміцнення їх здоров'я і всебічний фізичний розвиток;
- бути регіональним організаційно-методичним центром і надавати всебічну допомогу загальноосвітнім школам і ПТУ в організації позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури і спорту;
- забезпечувати набуття учнями знань в області гігієни, першої медичної допомоги та оцінки фізичного стану;
- вести підготовку інструкторів-громадських та спортивних суддів з числа вихованців.

Умовою відкриття ДЮКФП № 2 є наявність власної або орендованої спортивної бази, а також баз загальноосвітніх шкіл та ПТУ, наданих ДЮКФП № 2 безоплатно для проведення навчального процесу кваліфікованим керівним та педагогічним складом, адміністративних приміщень, можливості організації оздоровчо-спортивного табору, забезпеченості фінансуванням для утримання мінімальної кількості гуртків, передбаченого цим Положенням. ДЮКФП № 2 планує свою роботу самостійно відповідно до перспективного плану спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів. В плані роботи відображаються найголовніші питання роботи ДЮКФП № 2, визначаються перспективи його розвитку. ДЮКФП № 2 планує свою роботу самостійно відповідно до річного плану роботи, погодженого з відділом освіти.

Основним документом, що регулює навчально-виховний процес, є робочий навчальний план, що складається на основі типових навчальних планів, розроблених та затверджених Міністерством освіти та науки України. Робочий навчальний план ДЮКФП № 2 погоджується міською радою та затверджується відділом освіти. У вигляді додатків до робочого навчального плану додаються розклад занять та режим роботи [2; 4; 6]..

Відповідно до робочого навчального плану керівники гуртків самостійно добирають програми, підручники, навчальні посібники, що мають гриф Міністерства освіти і науки України, а також науково-методичну літературу, дидактичні матеріали, форми, методи, засоби навчальної роботи, що мають забезпечувати виконання статутних завдань та здобуття позашкільної освіти на рівні державних стандартів. ДЮКФП № 2 здійснює навчально-виховний процес за денною формою навчання. Зарахування вихованців до ДЮКФП № 2 здійснюється за наказом директора на підставі особистої заяви (для дошкільнят – заяви батьків) та з письмового дозволу лікаря поліклініки за місцем проживання. Обсяг педагогічного навантаження у ДЮКФП № 2 визначається його директором згідно із законодавством і затверджується відділом освіти.

Відповідно до затверджених для кожної установи штатами і в межах бюджетних асигнувань в ДЮКФП № 2 при наявності 10 гуртків одного профілю створюються відділи загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки по групах видів спорту. Відділ організаційно-масової та методичної роботи створюється незалежно від кількості гуртків у

ДЮКФП № 2, віднесених до I, II, III груп за оплатою праці керівних працівників.

Дитячо-юнацький клуб фізичної підготовки працює під загальним керівництвом Міністерства освіти і науки, відповідного управління освіти. У своїй діяльності дитячо-юнацький клуб фізичної підготовки керується законами МОН, типовим положенням. Для забезпечення колегіального розгляду питань гурткової, фізкультурно-масової, спортивної та методичної роботи в ДЮКФП № 2 утворюється педагогічна рада з числа педагогічних працівників, вихованців клубу, батьківської громадськості, вчителів і співробітників загальноосвітніх шкіл та шефствують організацій, установ і підприємств. Організація роботи педагогічної ради здійснюється відповідно до Положення про педагогічну раду позашкільного закладу.

Керівництво діяльністю дитячо-юнацького клубу фізичної підготовки здійснює директор, який спирається в своїй роботі на педагогічний колектив та громадські організації. Директор призначається з числа фахівців, що мають фізкультурну або педагогічну освіту та досвід роботи з дітьми не менше п'яти років. Директор здійснює загальне керівництво роботою в клубі і несе відповідальність за організацію і стан всієї навчально-виховної, методичної, адміністративно-господарської роботи, за підбір і розстановку педагогічного та адміністративно-господарського персоналу. З метою розвитку ініціативи та самостійності вихованців, створення і зміцнення дитячих колективів, забезпечення їх взаємодії в організації та проведенні різних масових заходів, пропаганди діяльності гуртків в школах і за місцем проживання, організації самообслуговування і суспільно корисної праці в ДЮКФП № 2 створюються органи самоврядування вихованців - рада гуртка, відділу. Органи самоврядування обираються відкритим голосуванням вихованців або їх представників на загальних зборах.

Фінансування ДЮКФП № 2 проводиться за рахунок коштів місцевого бюджету, а також може здійснюватись за рахунок додаткових джерел фінансування, не заборонених законодавством. Всі фінансові кошти, які надійшли на розрахунковий та інші рахунки ДЮКФП-2, знаходяться в її повнім розпорядженні та вилученню не підлягають. Витрати коштів на утримання та інші потреби ДЮКФП-2 проводяться у відповідності з кошторисом, затвердженим директором клубу.

Додатковими джерелами формування коштів є:

- кошти, отриманні за надання платних послуг;
- кошти благодійної допомоги;
- добровільні грошові внески, матеріальні цінності підприємств, установ, організацій та окремих громадян;
- кредити банків;
- інші надходження;
- кошти, отримані клубом з додаткових джерел фінансування, використовуються для проведення діяльності, передбаченої його статутом.

Дитячо-юнацький клуб фізичної підготовки реалізує покладені на нього функції в процесі гурткової, масової та методичної роботи, здійснюваної всіма підрозділами установи. Заняття гуртка є основною формою навчально-виховної роботи дитячо-юнацького клубу фізичної підготовки. Заняття в гуртках організуються за роками навчання. Гуртки, групи у ДЮКФП № 2 класифікуються за чотирма рівнями:

- початкової підготовки*, в яких здійснюється навчально-тренувальний процес на початковому етапі підготовки для виявлення здібностей вихованців з урахуванням специфіки обраного виду спорту, забезпечення мотивації щодо продовження занять, опанування основ техніки і тактики обраного виду спорту, всебічної загальної та фізичної підготовки, формування морально-етичної і вольової поведінки;
- базової підготовки*, в яких продовжується підготовка вихованців, що завершили навчання у групах початкової підготовки, та/або здійснюється додатковий набір до груп за встановленими контрольними нормативами;
- спеціалізованої підготовки*, в яких продовжується навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки перспективних вихованців, які пройшли спортивну підготовку в групах базової підготовки з метою розвитку спеціальних фізичних якостей та підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового збільшення обсягу тренувальних навантажень, для поповнення складу збірних команд для участі у змаганнях відповідного рівня;
- підготовки до вищої спортивної майстерності*, в яких здійснюється удосконалення індивідуальної техніки та тактики в обраному виді спорту на етапі підготовки до вищих досягнень, збільшення обсягу навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

ДЮКФП № 2 за наявності належної матеріально-технічної та соціально-культурної бази, власних фінансових коштів має право проводити міжнародний учнівський та педагогічний обмін у рамках освітніх програм, проектів, брати участь у міжнародних заходах. ДЮКФП № 2 має право укладати угоди про співробітництво, встановлювати прямі зв'язки з органами управління освітою, навчальними закладами, науковими установами, підприємствами, організаціями, громадськими об'єднаннями інших країн у встановленому законодавством порядку.

Висновки. Вихованці ДЮКФП № 2 постійно підвищують свою теоретичну, технічну, загальну і спеціальну фізичну підготовку, виконують намічені плани групових занять та індивідуальні завдання; дотримують спортивний режим і гігієнічні вимоги, систематично ведуть щоденник са-

моконтролю. Поєднують заняття фізичною культурою з успішним навчанням в загальноосвітній школі або іншому навчальному закладі. Систематично відвідують навчально-тренувальні заняття, підтримують порядок і дисципліну, виконують вказівки керівників гуртків та адміністрації клубу. Є прикладом дисциплінованості, культурної поведінки, підтримують та приносять традиції свого колективу. Активно беруть участь у всіх фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах.

Література.

1. Долинний Ю. О. Концепція підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями / Ю.О. Долинний // Молодь і ринок : щомісячний науково-педагогічний журнал. – Дрогобич, 2018. – № 2 (157). – С. 48–54.

2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с

3. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 275с.

4. 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.

5. Сериков Г. Н. Самообразование: совершенствование подготовки студентов / Сериков Г. Н. – Иркутск: Изд-во Иркутского ун-та, 1991. – 232 с.

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

References.

1. Dolinnuj Ur. A. The concept of training future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities / Ur.A. Dolinnuj // Youth and Market: a monthly scientific and pedagogical journal. - Drohobych, 2018. - No. 2 (157). - С. 48-54.

2. Krusevich T.Yu. Theory and methods of physical education: a textbook for students of higher education. establishments phys. education and sports: T1. General Fundamentals of Theory and Methodology of Physical Education / T.Yu. Krusevich - K., 2008. - 392 p

3. Prestup E.N. Traditions of the Ukrainian National Physical Culture / E. N. Pristup, V. S. Pilate. - Lviv: Troyan, 1991 – 275 s.

4. Radaeva S. V. Fyzycheskoe vospytanye studentov ne fyzkul'turnoho vuza na osnove sportyvno-oryentyrovannykh tekhnolohyy : avtoref. dyss. ... kand. ped. nauk / S. V. Radaeva. – Krasnoyarsk. – 2008. – 24 s.

5. Serikov G. Self-Education: Improving the Preparation of Students / G. Serikov - Irkutsk: Publishing House of Irkutsk University, 1991. - 232 p.

6. Tanyans'kyy S. Rezul'taty zastosuvannya sportyvnykh spetsializatsiy u tekhnichnomu VNZ / S. Tanyans'kyy, L. Barybina, O. Tserkovna // Teoretyko-metodychni osnovy orhanizatsiyi fizychnoho vykhovannya molodi : materialy Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi ; za zah. red. R. R. Sirenko. – L'viv : Vydavnychy tsestr LNU imeni Ivana Franka, 2008. – S. 166-169.

УДК 796.011.3

О.В. Єрмоленко, Ж.В. Малахова

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

ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ ЕТАПНОЇ МОДЕЛІ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

O.V. Yermolenko, J.V. Malakhova

*Donetsk National Medical University
(Lyman, Ukraine)*

IMPROVING THE INDICATORS OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE ORGANISM OF STUDENTS BASED ON THE APPLICATION OF THE STAGE MODEL OF CONSTRUCTION OF THE PHYSICAL TRAINING PROCESS

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.

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. The observed dynamics of the functional state of students for the use of sports-oriented physical education.

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 функціональних 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 спортивно-

го 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 ДНМУ (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				

Таблиця 2

**Динаміка показників функціональної підготовленості студентів
3-го курсу ДНМУ (юнаки)**

№ з/п	Показники	Результати спостереження студентів (n-68)				Нормативні вимоги
		Вересень 2016		Травень 2017		
		<i>M</i>	<i>m ±</i>	<i>M</i>	<i>m ±</i>	
1	Проба Руф'є	7,32	0,26	6,24	0,42	відмінно – 0,1 – 5 добре – 5,1 - 10 задов. – 10,1 - 15 погано – 15,1 -20
		t = 2,70; P < 0,05				
2	Проба Штанге	77,6	2,17	67,1	2,23	відмінно – 40 –60 добре – 20- 40 погано – < 20
		t = - 3,38; P < 0,001				
3	Проба Генчі	34,1	1,81	44,2	3,09	відмінно – > 40 добре –35- 39 погано – < 34
		t = 2,82; P < 0,01				

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.

Під час аналізу даних оцінки функціонального стану організму студентів ДНМУ 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.: т. 3. М. : СпортАкадемПресс, 2003. – 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. M.: 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. Year. Moscow: Physical training and sports, 1980. – 136 p.
5. *Guba, V.P.* Measurements and calculations in sports and pedagogical practice / V.P. Guba et al. M.: 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 with.
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.

Gertruda Wieczorek*Pedagogical University of Cracow,
(Poland)***Martha Wieczorek***University of Silesia in Katowice,
(Poland)***VIOLENCE AGAINST CHILDREN**

Annotation: Violence against children in the family is a phenomenon that has accompanied man since ancient times. The image of a traditional family is defined as the place of our refuge from the dangerous influence of the outside world, the place of satisfying basic needs or emotional support and feelings. It is in it that we assimilate normal social norms and values. However, more and more often we learn about the history of abused children, killing them, abandoning them, neglecting them, using them for hard work, abusing them, and applying strict discipline. Often such phenomena are perceived by today's society as "home dirt," which should not be drawn outside. This topic is increasingly being taken up by the media, as well as the subject of research by scientists and researchers.

Key words: violence, children, aggression, social norms, abusing.

Problem statement and its urgency. Violence as one of the main manifestations of social pathologies has many meanings. In vocabulary definition, violence is defined as one of the main, in addition to the threat, coercive measures, it consists in the use of physical force, by individual or group, often against the law in force, in order to compel a person or group members to a specific action or prevent taking action or to stop the activities already begun; also unlawful imposition of power.¹

Analysis of recent research and publications. Irena Pospiszyl, referring to Anna Lipowska - Teutsch, describes the phenomenon of violence as a team of attackers, supervisors and controlling behaviors, including physical violence, sexual violence and emotional violence. It is a coherent whole, a series of behaviors of an intentional and instrumental character, aimed at enslaving the victim, eliminating her sovereign thoughts and actions, subordinating her to the demands and needs of the perpetrator.²

Wanda Sztander, on the other hand, through violence understands activities that, regardless of their form, ultimately impair the power of someone who is an object. This is also the purpose of violence that makes a non-human being a human being.³

¹ K. Olechnicki, K. Załęcka *Słownik socjologiczny*, Toruń 1997, s. 94

² I. Pospiszyl, *Przemoc w rodzinie*, Warszawa 1994, s.20

³ W. Sztander, *Na czym polega pomaganie ofiarom przemocy*. „Niebieska Linia”, Pismo Ogólnopolskiego Porozumienia Osób, Organizacji i Instytucji Pomagającym Ofiarom Przemocy, nr5/99, s. 18.

Three basic criteria of violence are mentioned: type of behavior, intentions, effects of violence⁴ and there are the following types of violence: instrumental - means to be implemented, selfless - seeking satisfaction in bullying others, collective, individual⁵.

We often notice that violence occurs when a person refers to the other in a manner inconsistent with the relationship between them and without proper care resulting from the nature of these relationships. Janusz Bryk, referring to the American psychiatrist James Gilligan, describes that violence, like mercy, begins in a family home. Using violence as a means of resolving conflicts between individuals, groups and nations is a strategy that we learn at home. We learn all our basic methods of solving problems, their aggravation and creation at home⁶.

As Ewa Jarosz writes, the recognition of behavior as a violation belongs both to social patterns and principles regarding relationships and family life, as well as the findings of appropriate sciences indicating developmental harmlessness or the inadequacy of specific behaviors⁷.

Often, domestic violence is portrayed as improper use of specific power over other family members. Victims of domestic violence may be different people in the family, although they are most often children, women, people permanently or temporarily infirm (older, chronically ill) and less frequently men. The perpetrators of violence can be both adults and children. The map of problems of domestic violence therefore includes: violence between spouses, abuse and neglect of children, violence between siblings, abuse and neglect of elders and violence against parents⁸.

However, in our opinion, violence against the child is one of the most cruel forms of violence. Often a child punishes himself with beating, which, according to the perpetrators, is for his good. Usually, each of us claims that this phenomenon occurs only in pathological families, broken, with an alcohol problem, and in so-called "decent houses" practically does not occur. However, the facts are different. Increasingly, the phenomenon of adult violence against children is also associated with parental duty, which is performed incorrectly.

For small children, parents who make themselves beating are monsters, scary and unpredictable⁹. The embittered parent, beating his child, unloads emotions that usually have nothing to do with the child. The child becomes a defenseless victim.

Maltreatment of children is a conscious cruelty, a deliberate, perfidious exploitation of the child's vulnerability or unconscious consisting in underestimating a child, ignorance of his psyche and projecting his own notions about his needs.

⁴ J. Mazur, *Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość*, Warszawa 2002, s. 14.

⁵ Tamże, s. 14.

⁶ J. Bryk, *Pojęcie...*, op.cit., s. 102.

⁷ E. Jarosz, *Dom, który krzywdzi*, Katowice 2001, s. 16.

⁸ I. Pospiszyl, *Razem przeciwko przemocy*, Warszawa 1999, s. 28.

⁹ W. Eichalberger, *O co pytają dzieci? O miłości i wychowaniu*, Warszawa 1999, s. 25

Most often, to make the child obedient to the parent, beatings, all kinds of nicknames, screams, and words that harm the child's sensitivity are used. It happens that parents tell children directly that they are worse than others. Mental violence also occurs when a child does not have the right to intimacy, to have their own secrets - usually during adolescence.

According to Zygmunt Freud, the basic foundations of the future personality are shaped first of all during childhood, in contact with family and based on emotional ties with each other. Remembering that violence generates violence, one should look for other methods of education that protect children from demoralization, derailment and going down the wrong path. Contrary to appearances, stopping the beating does not necessarily mean the lack of positive results in this process. However, changing the methods of education requires a lot of courage from parents. They would have to give up the privileged position of the master and the ruler and see in their child a second, valuable man. Parents would have to open up to his needs and problems, show understanding, patience and, above all, kindness¹⁰.

The purpose and research problems. Many of us probably mention a pleasurable period of childhood, we had no problems, no problems, we did not have to worry about anything. A period filled with joy and love. Something wonderful for which we return all our lives, while others do not return to the period of the youngest years, they try to forget about it. Childhood is a very important period in the life of every human being. It is a time in which his feelings and relationships are shaped to the world around him, and above all to the world that the family creates. Each child is to some extent a reflection of his home world¹¹. Unfortunately, non-pedagogical sanctions often speak out through educational activities. This is, among others: rebuking a child, shaming him, bribing, threatening, frivolous comparisons, ridiculing, sarcasm, humiliation, constant reproach of misdemeanors, too much reprimand, corporal punishment, deprivation of things that children are entitled to and threatening with future penalties¹². From time to time, we hear reports of violent behavior of parents or guardians towards children. Cases of abuse are cited, the consequence of which is the stay of a child in the hospital, and sometimes even death. Despite the fact that more and more organizations are involved in this phenomenon, reveals it, most children's plays take place in four walls and they never come to light, do not hit the headlines. Bad treatment of children occurs in all environments: in pathological families, so-called normal families, schools, care and re-socialization centers, hospitals. The problem of abused children has not been properly treated in Poland. Despite the Convention on the Rights of the Child, talking about the rights of the child, including the right to live without violence, is treated by many communities as an attack on the family. The mass media, in turn, treat the problem still marginal or sensational. Meanwhile,

¹⁰ A. Sobkowska, *Przemoc ...*, op.cit., s.9-11

¹¹ R. Grochocińska, *Przemoc wobec dziecka w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym*, Gdańsk 1999, s. 7

¹² Tamże, s.22

violence is in the family, so it is a social problem for children and it is high time to perceive it in this way¹³.

Increasingly, violence in the family affects children - they are her witnesses, and worse, they become victims themselves. They are exposed to the same forms of abuse as adults. Many parents beat children in a preventive way, and this is not due to hostile educational attitudes, it does not depend on the level of education and social status. Parents who use violence are usually required to pay too much, they see children as a burden, they attribute bad intentions to them. Parent-child relations are often influenced by parent-child relationships in the previous generation; parents play violence against themselves¹⁴. By hurting children, we understand conscious or unconscious behavior, referring to the whole group of various behaviors that cause, or may cause, damage to the child's development, health or well-being. They are, therefore, different types of ill-treatment, among which everyone differs from the others and has certain characteristics.

Violence in the family is called every surviving directed towards a close relative whose aim is to keep control and power over her. Domestic violence is an intentional, force-wielding action against a family member violating his dignity and fundamental rights and freedoms, causing suffering and injury. Domestic violence is characterized by the fact that it is intentional, i.e. it is an intentional, deliberate action of a human being, it is directed at controlling and subordinating the victim, takes place in conditions of imbalance of power - the perpetrator has and uses an advantage (physical, psychological or economic) over the victim, it leads to the violation of the basic rights and freedoms of the victim, causes suffering and pain and puts the victim's health and life at serious harm¹⁵.

Often, we do not realize that violence. Like many other social phenomena, is the effect of unreflective acceptance by people of beliefs, stereotypes or behavioral patterns.

Many times the experience of childhood trauma causes disorder of emotional and social development. If the child's climate of safety, trust and cordial relationships is replaced by the atmosphere of violence, threats, control, isolation, intimidation, it becomes a pathological attachment to the exploiting and neglecting people. The dominant feelings of a child growing in the environment of violence are fear and a feeling of helplessness. The child becomes an extremely careful observer, not because he is so interested in the world around him, but because he is careful to recognize the signals of danger.

The main indicators indicating the use of violence against a child by an adult are the child's physical symptoms and behavior that the child is displaying. Often the appearance of the so-called Specific symptoms that have the highest diagnostic value do not always give us confidence in the occurrence of violence.

¹³Krystyny Dymek – Balcerek (red.), *Patologie zachowań społecznych – rzeczywistość przełomu wieków XX i XXI. Rodzina dysfunkcyjna – przemoc*, Radom 2000, s. 180.

¹⁴A. Tryburska (red.), *Policja a przemoc. Przeciwdziałanie przemocy wobec dzieci*, s. 176

¹⁵J. Różyńska, *Przemoc wobec dzieci w rodzinie*, Warszawa 2008, s. 12.

Most healthy children from time to time have different types of bruises, bruises and scratches. They are an inevitable consequence of the child's physical activity, accidents, falling, peeling or peer skirmishes. However, there are some physical signs that are indications of the occurrence of fraud, such that they do not arise accidentally. If, in addition, the explanations given by the child or parents about the origin of the injuries are questionable and do not answer the very image of the damage or are unlikely, it can be assumed that it was created as a result of conscious violence against the child.

Children who experience violence from their relatives show many forms of disturbed behavior, which is usually very important when we want to recognize different forms of violence, which often leave no physical signs or are hardly visible at all (eg emotional abuse, sexual abuse) without physical contact or without signs of physical coercion or some more elaborate forms of physical abuse). Some general types of behavior of children impose the need to consider whether they are based on experiencing violence on the part of parents. On the one hand, it is about "escaping" behavior, such as avoiding conversations, withdrawing from interpersonal contacts, isolating oneself from peers, on the other - aggressive behavior towards others and oneself and about explicitly sexual behaviors - provocative or compulsive, e.g. in the form of overt masturbation¹⁶. Such behaviors are usually associated with the child's repetition of parental behavior and with discharging and reducing tensions. Certain child's behaviors are highly correlated with their domestic violence and can therefore be seen in terms of specific symptoms:

- the child's search for the teacher's constant attention, constantly attracting attention,
- the so-called. continuous clinging, sticking to adults,
- the so-called. the cold expectation that the child is constantly watching adults to adapt their behavior in order to avoid possible violence,
- continuous "silly smile", used by children who want to appear more friendly or compensate for the challenge and humiliation, although behavior in children may take the form of constant aggression and anger,
- a clear lack of joy in a child's life,
- an attitude that is overly complaining, passive, retreating,
- too hasty apologizing,
- aggressive behavior, frequent tantrums, bad moods,
- fear of undressing, for example in gymnastics lessons or for a medical examination,
- fear of returning home, the impression of reluctance to return, expressing fear of parents,
- unsuitable weather conditions (covering of injuries),
- fear, cowering from touching or wanting to caress (typical of physical abuse).¹⁷

¹⁶ E. Jarosz, *Wybrane...*, op.cit., s. 43-44.

¹⁷ E. Jarosz, E. Wysocka, *Diagnoza...*, op.cit., s. 161.

An extremely important principle in the analysis of symptoms for the purpose of identifying cases of child abuse in a family is that suspicions about the occurrence of violence can not be taken or strengthened only on the basis of revealed isolated, isolated symptoms. Only their entire teams - syndromes - have diagnostic value. It should also be noted that the significance of some symptoms as symptoms of abuse is modified by the age of the child.

To identify the occurrence of violence against a child in a family, the so-called risk factors, ie specific features of the family's functioning and personality traits of its members, especially parents, which are conducive to poor treatment of children. This information can be obtained from various sources: from the child himself, if his development level allows it, from parents, relatives or people from the family environment, through interviews and partly observation, as well as from existing documents¹⁸.

An important aspect is that in order to determine the risk of family violence based on risk factors, their occurrence in a comprehensive form should be taken into account in order not to make hasty conclusions.

Conclusions and prospects for further research. The motives of child abuse are usually quite complex. They usually result from various factors affecting the behavior of parents, shaping their individual characteristics, the situation in which families are located, their general economic, social and cultural conditions. Often this phenomenon is not understandable for us - aggression towards our offspring. Limiting this phenomenon is possible, but one must also take into account that it can not be completely eliminated. There will always be parents who will act against their own children's good, parents who will use their own children for their own needs and interests, parents who will react to their own problems on their children¹⁹.

Protection of children is increasingly gaining international interest. The problem of ill-treatment of children has been increasingly discussed at international congresses, and with time you could hear about regulations that concerned the protection of the child and his life situation. Currently, louder and louder is about organizations and associations, various campaigns are created to protect children's rights. In 1923, the Declaration of Children's Rights was passed - the so-called The Geneva Declaration, which the Preamble stated: Men and women of all nationalities recognize that humanity should give the child everything that has the best and declare that they bear upon them, regardless of race, nationality and religion - the subsequent duties specified.²⁰ According to Ewa Kantowicz, this document established the rights of the child and the obligations of the state to protect these rights, and played a positive role in assessing the welfare situation of children around the world and in stimulating

¹⁸ Tamże, s. 46.

¹⁹ E. Jarosz, *Międzynarodowe...*, op.cit, s. 23.

²⁰ M. Balcerek, *Prawa...*, op.cit., s. 109.

countries to develop care activities.²¹ The Geneva Declaration lists the following obligations to children:

- The child should be given the opportunity of normal physical and spiritual development.

- A hungry child should be fed, a sick child nurtured, a derailed child returned to the right path, an orphan and an abandoned child - taken into care and support.

- The child should receive help during the disaster before others.

- The child should be prepared to earn a living and protected against exploitation.

- A child should be brought up in the faith that his best qualities should be devoted to the services of the confres.²²

Nowadays, one of the most common documents formulating the rights of children is the Convention on the Rights of the Child, described as the global constitution of children's rights. It was adopted by the General Assembly of the United Nations on November 20, 1989, after 10 years of preparatory work, and came into force when it was ratified by 20 countries in 1990²³.

The current legal solutions "explicitly recognize the child's subjectivity. This is related to the children's rights standards set out in the Convention on the Rights of the Child, which was re-ratified by the majority of UN member countries. It found expression in the provisions of the Constitution of the Republic of Poland and in the provisions of the Code of Family Law. The Convention and legal solutions adopted in Poland naturally emphasize the child's right to special protection under three basic criteria:

1. protection - as the right to protection against certain forms of behavior: abandonment, mistreatment, use;
2. assistance - as the child's access rights to certain services and services: education, health care, social security, etc .;
3. participation - as the child's rights to co-decide about oneself and freedom to participate²⁴.

Every child requires special care and care, including proper legal protection. All public institutions - courts, social welfare, schools, administrative authorities, non-governmental organizations - in their actions towards children should be guided by the order to best protect the interests of the child. It is a professional and legal obligation of persons and institutions acting for children²⁵.

Children as the smallest, defenseless creatures are entitled to possess special rights. As you can read on the website of the Ombudsman for Children,

²¹ E. Kantowicz, *Ochrona...*, op.cit., s. 23.

²² M. Balcerek, *Prawa...*, op.cit., s. 110.

²³ E. Jarosz, *Ochrona...*, op.cit., s. 177.

²⁴ A. Tryburska (red.), *Policja...*, op.cit., s.174

²⁵ Tamże, s. 174

the update of their humanity runs in a special way. A child can not take care of itself, it can not update its nature by itself. I need parents and guardians, I need a lot of other people. Therefore, the natural "guardians" of the child's rights are his parents and guardians. But the child also needs special security in the law. Good law can and should help parents and carers in the development of a child²⁶.

Often, however, it is completely different. The closest people fail in every area, breaking the law, often using violence against the child. Doing so unconsciously or consciously.

Analyzing the quoted contents, it can be stated that despite all actions, few people react to the harm which is often done to the youngest. Perhaps this is because human knowledge that we have the right, and even even the obligation to react to this cruel phenomenon, is negligible. Despite the fact that more and more campaigns to prevent violence against children are carried out in the most popular TV stations, in magazines or on billboards. Many of us do not see this horrible phenomenon, or do not want to see it, often using the words "it's not my business".

References.

1. Brańka Z., Przemoc w rodzinie wobec dziecka jako czynnik społeczno – pedagogicznego nieprzystosowania uczniów, Kraków 2006
2. Bryk J., Pojęcie przemocy w prawie karnym, [w:] Przemoc i agresja jako zjawisko społeczne, red. Marzeny Binczyckiej-Anholcer, Warszawa 2003
3. Dymek – Balcerek K. (red.), Patologie zachowań społecznych – rzeczywistość przełomu wieków XX i XXI. Rodzina dysfunkcyjna – przemoc, Radom 2000
4. Eichalberger W., O co pytają dzieci? O miłości i wychowaniu, Warszawa 1999
5. Fromm E., Anatomia ludzkiej destrukcyjności, Poznań 1998
6. Glaser D., S. Flosz, Dziecko seksualnie wykorzystywane, Warszawa 1995
7. Grochocińska R., Przemoc wobec dziecka w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, Gdańsk 1999
8. Jarosz E., Dom, który krzywdzi, Katowice 2001
9. Jarosz E., E. Wysocka, Diagnoza psychopedagogiczna, podstawowe problem i rozwiązania, Warszawa 2006
10. Jarosz E., Przemoc wewnątrzrodzinna, w: Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej. red. D. Lalak i T. Pilcha. Warszawa 1999
11. Jarosz E., Wybrane obszary diagnozowania pedagogicznego, Katowice 2006
12. Krugman R., Jones D. W., Kazirodztwo i inne formy nadużyć seksualnych, w: Dzieci krzywdzone. Wybór artykułów, Warszawa 1994, s.51 za: A. Lisowska, Przemoc wobec dzieci. Rozpoznawanie i zapobieganie, Kielce 2005

²⁶ <http://www.brpd.gov.pl/detail.php?recid=35>

- 13.Łopatkowa A., Bici biją – z życia wzięte, [w:] Bici biją, red. J. Bińczycka, Warszawa 2001
- 14.Mazur J., Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość, Warszawa 2002
- 15.Olechnicki K., K. Załęcka Słownik socjologiczny, Toruń 1997
- 16.Pospiszyl I., Przemoc w rodzinie, Warszawa 1994
- 17.Pospiszyl I., Razem przeciwko przemocy, Warszawa 1999
- 18.Różyńska J., Przemoc wobec dzieci w rodzinie, Warszawa 2008
- 19.Sobkowska A., Przemoc wobec dziecka w rodzinie, „Edukacja i dialog”, nr 8, 1999
- 20.Soriano A., Przemoc wobec dzieci, Kraków 2002
- 21.Sztander W., Na czym polega pomaganie ofiarom przemocy. „Niebieska Linia”, Pismo Ogólnopolskiego Porozumienia Osób, Organizacji i Instytucji Pomagającym Ofiarom Przemocy, nr5/99
- 22.Tryburska A. (red.), Policja a przemoc. Przeciwdziałanie przemocy wobec dzieci

УДК 379

Ю.С. Сорокін

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

Ж.В. Малахова

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

**СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ У ЖИТТІ СПОРТСМЕНІВ
ТА ЕНТУЗІАСТІВ**

Yr.S. Sorokin

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

J.V. Malakhova

*Donetsk National Medical University
(Lyman, Ukraine)*

**SPORTS NUTRITION IN THE LIVES OF ATHLETES AND
ENTHUSIASTS**

Анотація. В статті розглянуто теоретичні питання спортивного харчування та використання допінгу для спортсменів та звичайних любителів. Приведені основні принципи дії даних речовин на організм людини.

Ключові слова: спортивне харчування, амінокислоти, білок, м'язи, здоров'я, людина, спорт, препарати, допінг.

Annotation. The article deals with theoretical questions of sports use and use of doping for athletes and tea lovers. The basic principles of the effect of the substances on the humanism.

Key words: sports nutrition, amino acids, protein, muscle, health, man, sport, drugs, doping.

Постанова проблеми та її актуальність. Усі хто хоч раз починав займатися спортивною діяльністю знають що правильний вибір продуктів харчування є на 50% зробленою справою в досягненні значних успіхів. Тому постає вибір продуктів харчування, допоміжних речовин та вітамінів. Наприклад, неодноразова олімпійська чемпіонка з лижних гонок та з біатлону Анфіса Резцова, відверто зізналася у тому, що "якщо хочеш чогось досягти, без допінгу нікуди". Відомий американський велогонщик Армстронг вигравав "Тур де Франс" з 1999 по 2005 рр. і вже після завершення професійної кар'єри викритий у вживанні допінгу і позбавлений всіх семи титулів, завойованих на "Великій петлі", також вважає, що неможливо перемогти на "Тур де Франс", не застосовуючи допінг, тому що така велогонка - це перевірка на міцність, де ключову роль відіграє кисень. Також нову систему організації харчування спортсменів запропонували Токарев Е.С., Хасанов А.А. (2010), що включає у себе програму розрахунку потреб в усіх харчових речовинах і складання раціону харчування. Окрім того. Рогозин В., Пшендин А., Шишина Н. (1989) вважають харчування необхідною передумовою успішної підготовки спортсменів для їх виступу на змаганнях. Автори наголошують, що у різні періоди підготовки спортсменів велике значення надається цілеспрямованому використанню чинників харчування, для підвищення фізичної працездатності, прискорення процесів їх відновлення у періоди після тренувальних та змагальних навантажень. Штепа О.П. (2002) обґрунтував гігієнічні вимоги до харчування та питного режиму боксерів і борців, яке передбачало розробку експрес-методів визначення енерговитрат та потреб у білку та гігієнічну оцінку сучасного фактичного харчування. Ящур М.Й. (2012) запропонував програми корекції морфо-функціонального стану, шляхом оптимізації харчування гімнасток високої кваліфікації, з урахуванням харчового статусу. Корнійчук Н.М., Шевчук Д.В., Микула М.М. (2011) досліджували вплив збалансованого харчування на динаміку антропометричних показників спортсменів пауерліфтерів.

Таким чином, ми повинні з'ясувати які допоміжні добавки допоможуть досягнути значного успіху в спорті.

Мета досліджень. Визначить продукти харчування, вітаміни та допоміжних речовини які допоможуть досягнути значних результатів.

Виклад основного матеріалу. Спортивне харчування — це добавки, що складаються з натуральних компонентів, які здатні допомогти відновитися після навантажень. Однак початківцям спортсменам слід усвідомити,

що це не чудодійні засоби, які допоможуть наростити м'язи. Це лише добавки, приймати які потрібно «з розумом» [1]. Спортивне харчування і спортивні добавки — окрема група харчових продуктів та біологічно активних добавок, призначена для людей, що займаються спортом і фітнесом, а також ведуть активний спосіб життя і хочуть покращити своє здоров'я та спортивні результати завдяки правильному використанню ресурсів організму та оптимальному відновленню після фізичних навантажень. Фізичні та нервово-психічні навантаження на організм спортсмена під час тренувань та змагань є значно вищими, ніж на організм звичайної людини в умовах повсякденної діяльності. Позаяк, при занятті спортом усі метаболічні процеси проходять інтенсивніше, і організм потребує більше енергії і поживних речовин. Спортивне харчування повинне: у повному обсязі забезпечити витрати енергії та поживних речовин. Постійно підтримувати та підвищувати спортивну працездатність. Стимулювати процеси відновлення після змагань і тренувань. Досягти цього можна збільшивши у добовому раціоні спортсмена вмісту вуглеводів та білків та дещо обмеживши кількість жирів. Співвідношення білки : жири : вуглеводи потрібно прирівняти до 1 : 0,8 : 4 (5). (Для людей, що не займаються спортом воно становить 1 : 1 : 4). Збільшена потреба білків обумовлюється інтенсивнішим розвитком мускулатури людини, що займається спортом та підвищеним розпадом білків під час фізичних навантажень м'язів.

Таблиця 1.

Добова потреба спортсменів у поживних речовинах (на 1 кг ваги)

Вид спорту	Білки (г)	Жири (г)	Вуглеводи (г)	Калорійність (ккал)
Гімнастика, фігурне катання	2,5	1,9	9,75	66
Легка атлетика, спринт, стрибки	2,5	2	9,8	67
Марафон	2,9	2,2	13	84
Плавання, водне поло	2,5	2,4	10	72
Тяжка атлетика, культуризм, метання	2,9	2	11,8	77
Боротьба, бокс	2,8	2,2	11	75
Ігрові види спорту	2,6	2,2	10,6	72
Велоспорт	2,7	2,1	14,3	87
Лижний спорт — короткі дистанції	2,5	2,2	11	74
Лижний спорт — довгі дистанції	2,6	2,4	12,6	82
Кінний спорт	2,7	2,3	10,9	74

Таблиця 2

Добова потреба спортсменів у незамінних амінокислотах (у мг на 1 кг ваги)

Амінокислоти	Підлітки	Чоловіки	Жінки
Ізолейцин	28	11	10
Лейцин	49	14	13
Лізин	59	12	10
Метіонін (цистеїн, фенілаланін)	27	14	13
Тирозин	27	14	13
Треонін	34	6	7
Триптофан	4	3	3
Валін	33	14	11

Спортивні добавки. Як правило, ці добавки допомагають, але не усі вони однаково ефективні для різних людей. Внаслідок унікальних характеристик кожного організму, реакція у відповідь спортсменів на деякі добавки буде різною. Але, незважаючи на ці відмінності, існує ряд харчових добавок, що демонструють найкращу ефективність і максимальний результат для усіх.

Креатин - це речовина, що природно утворюється в наших м'язових клітинах, в основному, в тканині скелетних м'язів, де знаходиться приблизно 95% запасу креатину в усьому організмі, а 5%, що залишилися, розподілені по усьому тілу. Для застосування в дієтології цей природний метаболіт був синтезований у вигляді моногідрата креатину. Він використовується для виробництва і модуляції клітинної енергії. Переваги добавки з креатином: стимуляція росту сухої м'язової маси; збільшення об'єму м'язової клітини; прискорене відновлення після тренування; посилення синтезу глікогену; збільшення ефективності високо інтенсивного навантаження на м'язи. Зазвичай спортсмени вважають за краще застосовувати креатин під час тренувань з вагами і занять бодібілдингом внаслідок швидшого темпу збільшення сухої м'язової маси. Аналогічним чином, більшості атлетам не складно припинити прийом креатину, оскільки він природним чином синтезується в нашому тілі. Коли спортсмен припиняє приймати цю добавку, рівень креатину в організмі повертається до норми через 3-4 тижні. Рекомендована доза: 5-10 грам. Приймайте половину своєї денної дози з їдою, перед тренуванням і іншу половину - з коктейлем, який випивайте після заняття в залі.[2]

Бета-аланін - це замінима амінокислота, що утворюється природним чином, яка потрапляє в наш організм з їжею, багатою білком, як наприклад, м'ясо птиці. Поліпшення росту м'язової тканини за допомогою бета-аланіна відбувається внаслідок здатності цієї речовини збільшувати внут-

рішньо м'язовий рівень карнозину. Таке збільшене надходження в організм бета-аланіна за допомогою харчової добавки припускає збільшення рівня карнозину більш ніж на 60% впродовж усього 4 тижнів. Це важливо, оскільки під час виконання високо інтенсивних вправ наш організм акумулює велику кількість водню, що викликає падіння рН внутрішнього середовища (збільшуючи її кислотність). Подібне збільшення кислотності (молочної кислоти) може викликати сильну втому, знижувати працездатність м'язів і блокувати нервову активність, що призводить до нездатності м'язів виконувати навантаження. Підтримуючи високий рівень карнозину за допомогою прийому харчової добавки бета-аланіна, спортсмен, що займається бодібілдингом, може уповільнити накопичення водню і наступне збільшення кислотності, що, у свою чергу, уповільнює появу м'язової втоми і виснаження.

Глютамін широко відомий своєю здатністю уповільнювати процес мікро ушкодження м'язів під час інтенсивних вправ, що сприяє збільшенню м'язової сили і посиленню витривалості. Спортсмени, що займаються з вагами, виявляють, що можуть піднімати важчі снаряди впродовж тривалішого часу і тренуватися частіше. В якості компенсаторного механізму збільшення меж м'язової витривалості, безумовно, надихне організм на створення більшого об'єму сухої м'язової маси. Крім того, глютамін має і ряд інших переваг, пов'язаних з прийомом його у вигляді харчової добавки. Збереження м'язової тканини дозволяє організму спалювати додатковий об'єм жиру - ніж більше сухої м'язової маси містить ваше тіло, тим більше ефективний ваш метаболізм. Під час тренувань, спрямованих на позбавлення від жирових відкладень, організм також втрачатиме і м'язову масу, тому важливо уповільнити цей процес. Більше того, є дані про позитивний вплив глютаміна на імунну систему у багатьох людей, що приймають цю харчову добавку. Процес інтенсивних тренувань - це навантаження не лише для м'язів, але і для імунної системи. Глютамін відновлює стан м'язової тканини, а також підтримує імунітет, забезпечуючи швидке відновлення усього організму. Глютамін відомий здатністю збільшувати в організмі рівень гормону росту. Це найголовніша перевага для тих, хто сфокусований на прирості м'язової тканини, оскільки дослідження показали, що всього 2 грама глютаміна в харчовій добавці можуть збільшити концентрацію гормону росту.

М'язовій тканині потрібен азот, а добавка з глютаміном (L - глютаміном) на 20% складається з азоту, що робить її одним з кращих джерел азоту для м'язів. При поєднанні з іншими речовинами, що відповідають за відновлення і ріст м'язів, такими як креатин і сироватковий білок, спостерігається істотне збільшення вірогідності швидкого досягнення спортивних результатів. Рекомендовані дози: 5 грам – з ранку після підйому; 5 грам - після тренування; 5 грам - перед сном.

Основний раціон харчування атлета. Раціон харчування атлета – це повноцінне в якісному відношенні та достатнє в кількісному харчування з урахуванням потреб організму для постійного збільшення м'язової маси.

Простіше кажучи – це те, що і як часто потрібно їсти бодібілдерам, щоб досягнути успіхів у розвитку сили і збільшенні м'язової маси. Білки плюс енергія, плюс вітаміни і мінерали, ось що саме потрібно для здоров'я і нарощування як м'язів так і сили! Білки, або протеїни – це той будівельний матеріал, з них побудовані наші м'язи і все тіло – це основа правильного харчування для спортсменів. У багатьох людей в раціоні харчування не вистачає саме білка, оскільки сучасні продукти переповнені жирами та цукром. Крім білків, потрібна енергія для тренувань та росту, яку дають правильні вуглеводи. Крім цього необхідні також різні важливі вітаміни та мікроелементи [3].

Ось приблизний список продуктів які містять всі необхідні елементи для збільшення м'язової маси і сили, і які становлять основу харчування спортсменів: *Яєчні білки*. Яєчні білки – найдоступніший продукт з високим вмістом протеїну. Як мінімум необхідно з'їдати від трьох до десяти яєць на день, з них бажано лише до трьох з жовтками, решта лише білки. *Молочні продукти*. Якщо молоко у вас нормально засвоюється, спробуйте випивати по 0,5 – 1 літра нежирного молока щодня. Молочні білки дуже поживні і цінні для росту м'язів. Так само зверніть увагу на молочні продукти – творог, кефір, сир. *Нежирний творог* – це відмінне джерело великої кількості білків, а також вітамінів та мікроелементів, один з яких – кальцій, що є незамінний та обов'язковий для раціону бодібілдера. М'ясо, філе риби та м'ясо птиці Використовуйте *нежирні м'ясні продукти* – це також дуже хороше джерело білків та інших важливих речовин для росту м'язів і зміцнення кісток і зв'язок. Наприклад – курячі грудки, індичка, м'ясо кальмара, нежирна риба, нежирна яловичина, тощо. Але слід утриматися від вживання субпродуктів з м'яса, таких як різні ковбаси, сосиски, копченості, тощо. *Фрукти* допомагають розвивати силу і набирати м'язову масу, крім того, фрукти підвищують витривалість, оскільки містять багато вітамінів і мінералів. Так само, фрукти, це джерело корисних вуглеводів. Після основної їжі намагайтеся поїсти ще трохи фруктів. Чудово підходять звичайні груші і яблука, але різноманітність також не зашкодить, їжте персики, апельсини, банани, дині, сливи, тощо. Ви можете брати фрукти з собою, наприклад, на роботу чи на навчання, щоб поїсти в проміжках між їжею і підтримати організм. Так само фрукти корисно їсти відразу після тренування для прискореного відновлення сил, коли в організмі відкривається так зване «анаболічне вікно». *Вуглеводи*. Без вуглеводів нікуди, адже перш за все це енергія, а якщо енергії не вистачає, то організм не буде нічого будувати, навіть навпаки, почне спалювати білки. *Вуглеводи* – необхідне джерело енергії для тренувань і росту м'язів. З іншого боку, зайві вуглеводи можуть перероблятися в жир, наприклад, великі кількості солодоців, тому важливо які саме вуглеводи ви їсте. Основні джерела вуглеводів для спортсменів це – гречка, рис, вівсянка, овочі та фрукти. Детальніше про вуглеводи ви зможете прочитати у нашій попередній статті – «Вуглеводи – корисна інформація» Пропонуємо приклад денного раціону та дієти для набору м'язової маси. Для кожного прийому їжі ми наведемо три різні варіанти, для того, щоб ви змогли вибрати той, який вам найбільше сподобається. Не

потрібно забувати, що це всього лише приклади раціону харчування для набору м'язової маси, тому строго слідувати їм зовсім не потрібно. Ви можете змінювати запропоновані варіанти самостійно і скласти свій індивідуальний раціон використовуючи їх [4].

Висновки. 1. Звичайно результатів завжди можна досягти і без прийому добавок, але в цьому випадку процес буде іти повільніше.

2. Результати, які ви отримаєте за допомогою прийому добавок, можуть бути різними, зокрема, тому, що кожен спортсмен має власний режим тренувань з різним рівнем інтенсивності і тривалості.

3. Якщо ваше харчування збалансоване, і ви тренуєтеся з граничною інтенсивністю, я упевнений, що ці добавки допоможуть вам перейти на наступний рівень. Таке харчування часто плутають з допінгово-стероїдними препаратами, однак, вони мають різний вплив на організм людини.

Література.

- 1.Абрамов В., Ванханен. Функционально-гомеостатическая теория питания: научная основа олимпийской адаптации к спортивной нагрузке // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Тези доповідей IV міжнародного наукового конгресу – К.: Олімпійська література. – 2000. – с. 160.
- 2.Батурина И., Гераймович. Эффективное применение ВЛОК как восстановливающего средства после больших физических нагрузок // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Тези доповідей IV міжнародного наукового конгресу – К.: Олімпійська література. – 2000. – с. 168.
- 3.Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті. : навч. пос. / [Ячинюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю., Ячинюк І.О., Воробйов О.О., Романів Л.В., Марценяк І.В.]- Чернівці, 2011.-381с.
4. Карповець П. М. Фактичне харчування спортсменів як основа розробки адекватного харчування /П. М. Карповець, Л. Т. Гришр'єва //Проблеми харчування. -2003. -№ 1. -С. 5-14.
5. <https://cikavosti.com/sportivne-harchuvannya-dlya-novachkiv/>
6. <https://harchi.info/articles/sportyvni-dobavky-vydy-ta-pryznachennya>

References.

- 1.Abramov V., Vanhanen. Functional-homeostatic theory of nutrition: the scientific basis of the Olympic adaptation to the sports load // Olympic sport and sport for all: health problems, recreation, sports medicine and rehabilitation: Tezi dopovidey of the 4th international scientific congress, I will be a part of the program, and I will be a part of: - 2000. - p. 160
- 2.Baturin I., Geraymovich. Effective use of VLOK as a reducing agent after great physical exertion // Olympic sport and sport for all: problems and health, recreation, sports medicine and rehabilitation: Tezi dopovidey IV IV international scientific congress - K. : Olimpий_ - 2000. - p. 168.

3. Kolchinskaya A.Z. Oxygen. The physical state. Performance - K. – 1997. – 205с.
4. Take care of the physical culture and sport. : high pos. / [Yachinuk Yu.B., Moseychuk Yu.Yu., Yachinuk I.O., Vorobyov O.O., Romaniv L.V., Martsenyak I.V.] - Chernivtsi, 2011.-381с.
5. Karpovets P.M. Faktychna kharuuvannya athletes as the basis for the development of adequate kharuuvannya / P. M. Karpovets, L. T. Grishr'eva // Problems of Kharchuvannya. -2003. -No 1. -С. 5-14.
6. <https://ukrprosport.ru/sportivne-harchuvannja-2/1378-sport-harchuvannja-dlja-rostu-m-jaziv.html>

УДК 377

В.Л. Мудрян, В.В. Ісай

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

ЗАСАДИ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

V.L. Mudryan, V.V. Isai

Donbas'ka derzhavna mashinobudivna akademiya.

(m. of Kramatorsk's, Ukraina)

THE BASES OF NATIONAL-PATRIOTIC EDUCATION ON LESSONS OF PHYSICAL TRAINING IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Анотація. Виклики сучасного суспільства ставлять перед системою освіти завдання виховати громадянина-патріота нової формації - ініціативну особистість продуктивно-діяльнісного типу, яка бачить перспективи своєї держави, готова відстоювати її інтереси. Національно-патріотичне виховання засобами фізичної культури формує дієве соціально культурне середовище, яке виховує звички здорового способу життя, наслідування позитивного досвіду найбільш впливових особистостей з світу спорту, почуття гордості за їх досягнення, враховує національні риси і самобутність українського народу. Національно-патріотичне виховання на традиціях народної фізичної культури допомагає у вирішенні соціально-психологічної, культурної та педагогічної проблем – потреби в самовизначенні та самоствердженні.

Ключові слова: фізична культура, народна фізична культура, національно-патріотичне виховання, громадянин-патріот, хортинг, бойовий гопак.

Abstract. The calls of modern society put formations of task to bring up the citizen-patriot of new structure - initiative personality of Productive-active as before the system, that sees the prospects of the state, ready to defend her interests. An effective socially cultural environment, that brings up habits of healthy way of life, emulating positive experience of the most influential personalities from the world of sport, sense of pride for their achievement, forms national-patriotic education facilities of physical culture, takes into account national lines and originality of the Ukrainian people. National-patriotic education on traditions of folk physical culture helps in the decision of socialpsychological, cultural and pedagogical problems are requirements in self-determination and self-affirmation

Key words: physical culture, folk physical culture, national-patriotic education, citizen-patriot, horting, hopak.

Актуальність: В складних сучасних умовах військової агресії, нестабільної економічної ситуації та переоцінки морально-етичних засад найголовнішим пріоритетом гуманітарної політики в Україні і важливою складовою національної безпеки постає патріотичне виховання дітей та молоді, котре вплине на усвідомлення ними власної ідентифікації зі своєю Батьківщиною, відчуття гордості за досягнення свого народу, необхідності збереження унікальності культури країни та захисту інтересів власного народу. Головною спрямованістю патріотичного виховання є формування у молоді любові до своєї країни, готовності до виконання громадянських і конституційних обов'язків.

Мета статті: визначити засади національно-патріотичного виховання на уроках фізичної культури в навчальних закладах.

Завдання наукової роботи: узагальнення даних літературних джерел, які стосуються особливостей національно-патріотичне виховання дітей та молоді на традиціях народної фізичної культури в навчальних закладах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками здійснено чимало досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення проблеми патріотизму засобами спортивно-масової та фізкультурної роботи. Це, насамперед, дослідження основ туристсько-краєзнавчої діяльності (В. Вербицький, Г. Пустовіт, Т. Троценко), організації краєзнавчо-пошукової роботи (М. Соловей), проведення військово-патріотичних спортивних ігор (Г. Коломоєць, В. Тимченко) та походів місцями бойової слави українського народу (М. Зубалій), організації спортивних змагань на призи учасників бойових дій (К. Жукотинський) тощо. Дослідження В. Гонського, В. Гуменюка, О. Доукіної, М. Зубалія, П. Ігнатенка, А. Мельниченка, Р. Петронговського, Ю. Руденка, К. Чорної та ін. засвідчують, що нині необхідно виховувати молоде покоління національно свідомими громадянами-патріотами, які здатні своєю самовідданістю забезпечити рідній країні гідне місце у цивілізованому світі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні соціально-економічні і політичні трансформації українського суспільства, що супроводжуються військовою агресією на теренах держави, зниженням рівня життя населення, його соціально-майновим розшаруванням, пропагандою жорстокості, бездуховності, насильства вплинули на моральні норми і цінності підростаючого покоління. Молодь виявилася неготовою до сприйняття змін, які відбуваються у всіх сферах життєдіяльності. Тому найголовнішим пріоритетом гуманітарної політики в Україні і важливою складовою національної безпеки має стати патріотичне виховання молоді, котре вплине на усвідомлення ними власної ідентифікації зі своєю Батьківщиною, відчуття гордості за досягнення свого народу, необхідності збереження унікальності культури країни та захисту інтересів власного народу. Головною спрямованістю патріотичного виховання є формування у молоді любові до своєї країни, готовності до виконання громадянських і конституційних обов'язків [1].

Суттєвого значення у патріотичному вихованні набуває і фізична підготовка молоді. Спорт, як складова фізичного виховання, впливає на основні сфери життєдіяльності суспільства, на ділове життя, суспільне становище, формує моду, етичні цінності, спосіб життя людей. Виховний потенціал фізичної культури та спорту реалізується завдяки формуванню у особистості такого поняття як патріотизм.

Патріотизм охоплює емоційно-моральне й дієве ставлення до рідної землі, своєї нації, матеріальних та духовних надбань країни-Батьківщини. Розвиток фізичної культури і спорту є важливим компонентом соціальної політики держави. Він забезпечує втілення в життя гуманістичних ідеалів, цінностей та норм, активізацію людського фактора, визначає поведінку людини, сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних і оздоровчих завдань [2].

У процесі фізичного вдосконалення розвиваються особистісні якості, формуються моральні і психологічні основи особистості. Фізична активність здійснюється на основі опанування індивідом накопичених знань у галузі фізичного вдосконалення людини, цілеспрямованої зміни біологічних складових її природи й опосередкованого впливу на соціальні складові. Тому її можна вважати суттєвим елементом, що в поєднанні з іншими факторами формує фізичну культуру людини і в цьому розумінні є якнайважливішим компонентом суспільного виховання і самовиховання особистості, а отже, і основним компонентом патріотичного виховання.

Фізична культура – це інтегрований комплексний предмет, покликаний не лише задовольнити природну потребу в русі, але й допомогти молодій людині свідомо обрати здоровий, повноцінний спосіб життя. Заняття людиною спортом стимулюють розвиток таких якостей особистості, як рішучість, наполегливість, самодисциплінованість. Тренування, змагання виховують у людини впевненість, цілеспрямованість, витривалість. У процесі фізичного виховання, використання його специфічних засобів, форм і методів, комплексно розв'язуються завдання розумового, морального, ес-

тетичного, військово-патріотичного виховання, формується особистість на національних спортивних традиціях народу [7].

Функціонування системи патріотичного виховання засобами фізичного виховання і спорту неможливо без законодавчого забезпечення. МОН України пропонує до обговорення проект Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2015–2019 рр., що має на меті формування національно-патріотичної свідомості, а саме: особистісної ідентифікації зі своєю нацією, віри в духовні сили та майбутнє країни, волі до праці на користь народу; усвідомлення національних та культурних цінностей; знання історії, звичаїв, обрядів, символіки як всієї країни так і її регіонального різноманіття[8].

Організуючи роботу з патріотичного виховання, потрібно враховувати, що в Україні історично склався широкий спектр регіонально-політичних та регіонально-культурних відмінностей, які проявляються і на заняттях фізичною культурою та спортом [9]. Таким чином, система фізичного виховання здатна сформувати у молоді не лише повагу до загальнолюдських гуманістичних цінностей, а й забезпечити виховання патріотично налаштованої громадянсько-національно свідомої молоді людини, творчої особистості, здатної самостійно приймати рішення і реалізовувати їх у процесі життєдіяльності з метою збереження національної ідентичності українського суспільства та підвищення іміджу країни у глобальному просторі.

Основним документом щодо національно-патріотичного виховання підростаючого покоління є Концепція національно-патріотичного виховання дітей та молоді, Указ Президента України №580/2015 від 13.10.2015 «Про Стратегію національно-патріотичного виховання дітей та молоді на 2016 — 2020 роки» та інші. Відповідно до положень зазначеної Концепції, основними складовими національно-патріотичного виховання визначено громадянсько-патріотичне, військово-патріотичне й духовно-моральне виховання [8].

Військово-патріотичне виховання в навчальних закладах, доповнюючи нові навчальні програми з фізичної культури елементами козацьких єдиноборств, національних видів спорту України має спрямовуватися на вирішення таких взаємопов'язаних завдань:

- зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення працездатності студентської молоді;
- розвиток і корекцію їхніх фізичних і рухових можливостей; удосконалення життєво важливих умінь і навичок, способів життя та культуру здоров'я;
- оволодіння основами особистісного фізичного виховання, яке передбачає формування потреби займатися фізичними вправами, вмінь і навичок здійснювати рухову, фізкультурно-оздоровчу, туристську та ігрову діяльність;
- формування морально-вольових рис характеру;

- виховання потреби в систематичних заняттях військово-спортивними іграми, козацькими єдиноборствами, прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до майбутньої професійної діяльності, військової служби в Збройних силах України.

Верховна Рада України на законодавчому рівні ввела поняття національних видів спорту. Один з них, ще відносно молодий, останніми роками все впевненіше набирає обертів. Хортинг поєднує в собі національне бойове мистецтво, систему самовдосконалення, наближує до українських традицій і водночас активно популяризується серед молоді. Хортинг – це ціла система різнобічної підготовки спортсмена, що включає в собі елементи багатьох єдиноборств – вільної та класичної боротьби, бойового самбо, панкратіону, дзюдо, карате, джиу-джитсу та інші [9].

Військово-спортивний хортинг розвиває в Україні Громадська організація «Федерація військово-спортивного хортингу України», зареєстрована Міністерством юстиції України 13 червня 2014 року (Свідоцтво № 1420027). Федерації офіційно присвоєно статус всеукраїнської громадської організації. Відповідно до статутних завдань, організація виховує і фізично готує тих, хто сьогодні може і бажає зміцнювати і захищати нашу сучасну державу. Для цього молодь намагається якомога більше знати про українську історію, героїчне минуле, про наших видатних історичних діячів і досягнення, перемоги і поразки, традиції українського війська і козацтва. Тільки такі знання роблять із байдужих людей відданих патріотів і громадян України, а з просто населення, з людей, якими може керувати хто завгодно – єдину українську націю, що усвідомлює свою самобутність і неповторність [3].

Бойові мистецтва кожної країни мають свої особливості. По своїй суті, всі методи бою формувались, виходячи із певних історичних подій, мотивацій та життєвої необхідності. Головна їх мета полягала в забезпеченні максимального захисту від супротивника, який міг з'явитись на військовому полі або посеред вулиці.

У світі спостерігається прискіпливий пошук і відродження самобутніх національних бойових практик: «сават» у Франції, «капоейра» у Бразилії, «крав-мага» в Ізраїлі, «панкратіон» у Греції, «йоро до пау» у Португалії, список можна продовжувати. Не стала винятком і Україна, де найвідомішим національним бойовим мистецтвом є бойовий гопак. За більш ніж чверть віку свого існування школа бойового гопака пройшла непростий шлях від відродження (заснована 1985 р.) до міжнародного визнання (в 2001 р. створено Міжнародну федерацію) і сьогодні нараховує близько 10 тисяч послідовників в Україні та в світі.

Бойовий гопак – це комплексна система гармонійного розвитку особистості, відроджена майстром бойових мистецтв та дослідником бойової культури Володимиром Пилатом. Ця система підходить для будь-якого віку та складу характеру, бо містить у собі чотири напрямки розвитку.

Оздоровчий напрямок – ідеально підходить спортсменам-початківцям, людям старшого віку, і всім, хто будучи далеким від спорту, прагне оздо-

ровитися і перебувати в хорошій фізичній формі. Передбачає різноманітні оздоровчі вправи, заняття з гімнастики, вивчення основ самозахисту, народної медицини та ін.

Фольклорно-мистецький напрямок – розрахований на людей, що не тільки люблять спорт, а й мають нестримну фантазію і творчі здібності. Спеціально для них проводяться заняття в команді арт-шоу «Бойовий Гопак», яка займається розробкою феєричних шоу програм, фестивалів, презентацій, виступів. Також, фольклорно-мистецький напрям передбачає вивчення театрального мистецтва, гри на музичних інструментах та співів.

Спортивний напрямок – розрахований на активних і наполегливих людей, які через утвердження Бойового Гопака на українських та міжнародних міжстильових змаганнях прагнуть утвердити славу українського лицарства, відродити козацьку завзятість, боротьбу за честь і гідність, дух та лицарське благородство.

Бойовий напрямок – передбачений для кращих майстрів в спортивному напрямку, він окреслює шлях лицаря Святої борні за торжество Світла, Правди, Добра і Любові.

Бойовий гопак на сьогодні — це струнка система послідовного тілесного, розумового та духовного самовдосконалення — від елементарного самозахисту до вершин бойової майстерності, а її послідовник у своєму розвитку прагне принести користь насамперед своїй країні і своєму народові. На сьогодні осередки, окрім України, діють у Польщі, Португалії, Англії, Канаді, Італії, США.

Військово-патріотичне виховання дітей та молоді в навчальних закладах має бути таким, щоб у ньому прищеплювалися інноваційні методики, спрямовані на виховання мотивів, потреб і звичок підвищення військово-прикладних умінь і навичок та фізичної підготовленості під час занять, спортивних секціях із хортингу та бойового гопаку, домашніх умовах і в туристських колективах. Цей підхід сприятиме формуванню позитивної мотивації до військово-патріотичного виховання в процесі позакласної роботи, проведення військово-спортивних ігор типу національної дитячо-юнацької військово-спортивної гри «Хортинг-Патріот», Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») та походів місцями бойової слави українського народу [5].

Висновки. Сьогодні незаперечним є той факт, що важливими аспектами оновлення системи фізичного виховання повинні стати інноваційні підходи, спрямовані на усунення основних причин, що породжують деформоване ставлення до загальнолюдських цінностей фізичної культури, зокрема формування здорового способу життя у підростаючого покоління. Мета патріотичного виховання на традиціях народної фізичної культури полягає в тому, щоб, відроджуючи народні ігри та забави, видозмінюючи та пристосовуючи їх до сьогодення, формувати свідомого громадянина, професіонала, людину з рисами характеру, способом мислення, почуттями, вчинками та поведінкою, які спрямовані на розвиток незалежної України.

Література.

1. *Березін А.М.* Психологічні чинники формування національної свідомості / А.М. Березін. - К. : Практична психологія та соціальна робота, 2007. - 56 с.
2. *Бех І.* Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І. Бех, К. Чорна.-Львів: Світ виховання, 2009. - 335с.
3. *Волинець І.* Патріотичне виховання засобами українознавства / І.Волинець // Світова література .- 2015 .- № 7-8 .- С. 63-70
4. *Ігнатенко С.А.* Виховання громадянськості студентської молоді: метод. посіб. / С.А. Ігнатенко. - К.: Айлант, 2008. - 103 с.
5. *Калакура Я.* Історична пам'ять як чинник самоідентифікації українців / Я.Калакура.- К.: Українознавство, 2009. – 600 с.
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. *Назаров В., Черінько Л.* Національно-патріотичне виховання в освітній системі / В. Назаров, Л. Черінько // Школа .- 2015 .- № 3 .- С. 22-25
8. Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах [Електронний ресурс]. - Режим доступу: osvita.ua. – Заголовок з екрану.
9. *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. – С. 22.
10. *Сухомлинська О.В.* Громадянське виховання: спадщина і сучасність/О.В.Сухомлинська [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.novadoba.org.ua/data/metod/suhoml.html>. – Заголовок з екрану.
11. Хартия Совета Европы о воспитании демократической гражданственности и образовании в области прав человека [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.ug.ru/announcement/>. – Заголовок з екрану.

References.

1. *Berezin A.M.* Psihologichni chinniki formuvannya nacional'noi svidomosti / A.M. Berezin. - K. : Praktichna psihologiya ta social'na robota, 2007. - 56 s.
2. *Bekh I.* Programa patriotichnogo vihovannya ditej ta uchniv's'koї molodi / I. Bekh, K. CHorna.-L'viv: Svit vihovannya, 2009. - 335s.

3. *Volinec' I.* Patriotichne vihovannya zasobami ukraïnoznavstva / I.Volinec' // Svitova literatura .- 2015 .- № 7-8 .- S. 63-70
4. *Ignatenko S.A.* Vihovannya gromadyans'kosti students'koï molodi: metod. posib. / S.A. Ignatenko. - K.: Ajlant, 2008. - 103 s.
5. *Kalakura YA.* Istorichna pamyat' yak chinnik samoidentifikacii ukraïnciv / YA.Kalakura.- K.: Ukraïnoznavstvo, 2009. – 600 s.
6. *Korolins'ka S.V.* Klubna forma organizacii fizichnogo vihovannya u vishchih navchal'nih zakladah: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk iz fizichnogo vihovannya i sportu: spec. 24.00.02 «Fizichna kul'tura, fizichne vihovannya riznih grup naselennya» / S.V. Korolins'ka. – L'viv, 2007. – 21 s.
7. *Nazarov V., CHerin'ko L.* Nacional'no-patriotichne vihovannya v osvitnij sistemi / V. Nazarov, L. CHerin'ko // SHkola .- 2015 .- № 3 .- S. 22-25
8. Pro zatverdzhennya Koncepcii nacional'no-patriotichnogo vihovannya ditej i molodi, Zahodiv shchodo realizacii Koncepcii nacional'no-patriotichnogo vihovannya ditej i molodi ta metodichnih rekomendacij shchodo nacional'no-patriotichnogo vihovannya y zagal'noosvitnih navchal'nih zakladah [Elektronnij resurs]. - Rezhim dostupu: osvita.ua. – Zagolovok z ekranu.
9. *Samoha R.A.* Innovacijni tekhnologii fizichnogo vihovannya studentiv pedagogichnih universitetiv iz zastosuvannjam narodnih tradicij: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk: spec. 13.00.07 «Teoriya i metodika vihovannya» / R.A. Samoha – K., 2007. – S. 22.
10. *Suholmyns'ka O.V.* Gromadyans'ke vihovannya: spadshchina i suchasnist'/O.V.Suholmyns'ka[Elektronnij resurs]. - Rezhim dostupu: <http://www.novadoba.org.ua/data/metod/suholm.html>. – Zagolovok z ekranu.
11. Hartiya Soveta Evropy o vospitanii demokraticheskoj grazhdanstvennosti i obrazovanii v oblasti prav cheloveka [Elektronnij resurs]. - Rezhim dostupu: <http://www.ug.ru/announcement/>. – Zagolovok z ekranu.

Ю.А. Лутовинов

*Луганский колледж технологий машиностроения
(г. Луганск)*

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ И ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК С УЧЕТОМ СООТНОШЕНИЯ СРЕДСТВ ОФП И СФП В МЕЗОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА РАЗЛИЧНОГО ТИПА

Ю.А. Лутовінов

*Луганський коледж технологій машинобудування
(м. Луганськ)*

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ І ВАЖКОАТЛЕТОК З УРАХУВАННЯМ СПІВВІДНОШЕННЯ ЗАСОБІВ ЗАГАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ ТА ВАЖКОАТЛЕТОК У МЕЗОЦИКЛАХ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЗНОГО ТИПУ

Yu.A. Lutovinov

*Lugansk Cooledg Thehnologiy Machinbulding
(Lugansk)*

INCREASE OF EFFICIENCY OF TRAINING PROCECESS ROAD USE PROGRAM OF TRAINING OF GENERAL AND SPECIFIC TRAINING IN THE MICRJCYCLE OF PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL MACROCYCLE OF YOUNG MALE AND FEMALE WEIGHTLIFTERS

Анотація. Аналізуються програми підготовки юних важкоатлетів та важкоатлеток у мікроциклах мезоциклів різного типу підготовчого періоду річного макроциклу. В дослідженні брали участь 36 юних важкоатлетів та 12 юних важкоатлеток. Вік спортсменів 14 років. Представлені тренувальні програми за групами вправ у тижневих мікроциклах мезоциклів різного типу підготовчого періоду річного макроциклу. Експериментально перевірена ефективність застосування засобів загальної та спеціальної підготовки у мікроциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів та важкоатлеток.

Ключові слова: юний важкоатлет, вправи загальної та спеціальної підготовленості, мікроцикли, втягуючий, базовий, контрольно-підготовчий мезоцикл, підготовчий період, показник.

Аннотация. Анализируются программы подготовки юных тяжелоатлетов в микроциклах мезоциклов подготовительного периода различного типа годового макроцикла. 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 годового макроцикла юных тяжелоатлетов и юных тяжелоатлеток. Экспериментально проверена эффективность применения средств общей и специальной подготовки в микроциклах подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

Ключевые слова: юный тяжелоатлет, упражнения общей и специальной физической подготовленности, микроциклы, втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный мезоцикл, подготовительный период, показатель.

Summary. The analyses of efficiency of training processes means of general and specific training of young male and female weightlifters in microcycle of preparatory period of the annual macrocycle. 36 young male and 12 female sportsman has taken part in investigation. Age of sportsman – 14 years. Training programs for young weightlifters in microcycles pre-season are introduced. The essence and structure were grounded and defined of the using of the ratio of general and specific training of young male and female weightlifters in microcycles the preparatory period of the annual cycle in total annual training. The effectiveness of the use of general and special physical training which focused in microcycles of preparatory period was experimentally verified.

Key word: young male and female weightlifters, general and special exercises, microcycle, type mesocycle: retracting cycle, basic cycle, control and preparatory cycle, period, index.

Постановка проблемы в общем обзоре. В теории и практике физического воспитания и спорта ведущими специалистами изучалась проблема использования программ подготовки с учетом соотношения средств общей и специальной направленности мезоциклов подготовительного периода различного типа годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток. Но все же, на основании опроса тренеров и спортсменов, можем сделать вывод, что наша тема требует уточнения. Важной стороной в тренировочном процессе юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток является использование средств общей и специальной направленности в микроциклах различного типа подготовительного периода годового макроцикла, которое обеспечивают эффективность соревновательной деятельности [1 – 3, 6, 7].

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ последних исследований и публикаций показывает, что большинство авторов в тяжелой атлетике пытались обобщить результаты изучения средств общей и специальной направленности в микроциклах подготовительного периода годового макроцикла юных квалифицированных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток. При этом, во время исследований результатов изучения средств общей и специальной направленности в микроциклах различного типа подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток нами не выявлено причин отбора и подготовленности к соревнованиям, не нашлось в теории и практике тяжелой атлетике, и не в отечественной и иностранной литературе. Поэтому, на основании анализа научной литературы, опроса тренеров и спортсменов, а также с целью преодоления выше поставленных проблем, считаем, что наша проблема должна быть исследована [1 – 7].

Цель работы – изучение программ подготовки юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в микроциклах мезоциклов различного типа подготовительного периода годового макроцикла.

Задачи исследования. 1. Выявить, охарактеризовать и оценить программы подготовки юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в микроциклах мезоциклов различного типа подготовительного периода годового макроцикла.

Характеристика исследований. В исследовании брали участие 36 юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток 14 лет, имеющих III - й спортивный разряд. Средняя масса тела юных тяжелоатлетов – $51,3 \pm 1,6$ кг, длина тела – $158,3 \pm 1,6$ см, 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. Анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % в микроциклах втягивающего мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток показал, что распределение средств ОФП составило – 20,3, 16,5, 26,3 и 11,9 %. В средствах ОФП развитию координационных способностей и скоростной и взрывной силы по микроциклам составило – 6,8, 5,6, 8,9 и 4,0 %; одинаковое время в тренировке занимали развитие гибкости и силовых качеств – 2,3, 1,8, 2,9 и 1,3 %; выносливости – 2,1, 1,7, 2,8 и 1,3 %, что соответствовало общим основам методики тренировки при этом соотношении средств ОФП и СФП.

Как показал анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % в микроциклах втягивающего мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток, наиболее используемыми были толчок и

толчковые упражнения, приседания на плечах и груди, рывок и рывковые упражнения.

Средствам СФП уделялся почти одинаковый объем в микроциклах в рывковых упражнениях - 1,2, 1,0, 1,6 и 0,7 %, толчковых – 1,4, 1,1, 1,7 и 0,8 %, приседаниях со штангой на плечах и груди – 1,5, 1,2, 1,9 и 0,9 %.

Такое распределение соотношения средств ОФП и СФП в микроциклах втягивающего мезоцикла содействовало подготовке мышечного аппарата юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток и влияло на дальнейшее физиологическое развитие. Оптимальная разработка упражнений по этой схеме основана на функциональных возможностях спортсменов 14-летнего возраста, что увеличивает со временем физическую работоспособность к возрастающим тренировочным нагрузкам при подъеме штанги юными тяжелоатлетами.

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % в микроциклах базового мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток показал, что распределение средств ОФП составило – 20,3, 16,5, 26,3 и 11,9 %.

В средствах ОФП развитию координационных способностей по микроциклам составило – 7,5, 6,3, 9,6 и 4,6 %;

- скоростной и взрывной силы – 6,0, 4,7, 8,0 и 3,1 %; развитию гибкости – 3,0, 2,7, 3,5 и 2,2 %; силы и выносливости одинаково – 1,9, 1,4, 2,6 и 1,0 %, что соответствовало общим основам методики тренировки при этом с соотношении средств ОФП и СФП.

Средствам СФП уделялся почти одинаковый объем в микроциклах в рывковых упражнениях - 1,2, 1,0, 1,6 и 0,7 %, толчковых – 1,4, 1,1, 1,7 и 0,8 %, приседаниях со штангой на плечах и груди – 1,5, 1,2, 1,9 и 0,9 %.

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 75 и 25 % в микроциклах контрольно-подготовительного мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток показал, что распределение средств ОФП составило – 20,2, 16,5, 26,3 и 12,0 %. В средствах ОФП развитию координационных способностей по микроциклам составило – 6,9, 5,4, 8,9 и 3,8 %;

- скоростной и взрывной силы – 5,7, 4,5, 7,8 и 2,8 %; развитию гибкости – 4,3, 3,5, 5,5 и 2,5 %; силы и выносливости одинаково – 1,8, 1,4, 2,5 и 1,0 %, что соответствовало общим основам методики тренировки при этом соотношении средств ОФП и СФП.

Средствам СФП уделялся почти одинаковый объем в микроциклах в рывковых упражнениях - 1,5, 1,2, 1,9 и 0,9 %, толчковых – 1,7, 1,4, 2,1 и 1,1 %, приседаниях со штангой на плечах и груди – 1,4, 1,1, 1,8 и 0,9 %.

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 50 и 50 % в микроциклах втягивающего мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток показал, что распределение средств ОФП составило – 13,5, 11,0, 17,5 и 8,0 %.

В средствах ОФП развитию скоростной и взрывной силы по микроциклам составило – 4,5, 3,7, 5,9 и 2,7 %; координационных способностей – 4,6, 3,7, 5,9 и 2,7 %;

- одинаковое время в тренировке занимали развитие гибкости и силовых качеств – 1,5, 1,2, 1,9 и 0,9 %; выносливости – 1,4, 1,2, 1,9 и 0,8 %, что соответствовало общим основам методики тренировки при этом соотношении средств ОФП и СФП.

Средствам СФП уделялся почти одинаковый объем в микроциклах в рывковых упражнениях - 2,4, 2,0, 3,2 и 1,4 %, толчковых – 2,7, 2,2, 3,5 и 1,6 %, приседаниях со штангой на плечах и груди – 2,9, 2,4, 3,9 и 1,8 %.

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 50 и 50 % в микроциклах базового мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток показал, что распределение средств ОФП составило – 13,5, 11,0, 17,5 и 8,0 %.

В средствах ОФП развитию скоростной и взрывной силы по микроциклам составило – 4,0, 2,9, 5,4 и 2,2 %; координационных способностей – 5,1, 4,1, 6,4 и 3,1 %;

- развитие гибкости – 2,0, 2,0, 2,3, 1,3 %; силовых качеств и выносливости одинаково – 1,2, 1,0, 1,7 и 0,7 %, что соответствовало общим основам методики тренировки при этом соотношении средств ОФП и СФП.

Средствам СФП уделялся почти одинаковый объем в микроциклах в рывковых упражнениях - 2,4, 2,0, 3,2 и 1,4 %, толчковых – 2,7, 2,2, 3,5 и 1,6 %, приседаниях со штангой на плечах и груди – 2,9, 2,4, 3,9 и 1,8 %.

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 50 и 50 % в микроциклах контрольно-подготовительного мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток показал, что распределение средств ОФП составило – 13,5, 11,0, 17,5 и 8,0 %.

В средствах ОФП развитию скоростной и взрывной силы по микроциклам составило – 3,8, 2,8, 5,2 и 2,1 %; координационных способностей – 4,6, 3,5, 5,9 и 2,6 %;

- развитие гибкости – 2,7, 2,7, 3,0, 2,1 %; силовых качеств – 1,2, 1,0, 1,7 и 0,6 %; выносливости – 1,2, 1,0, 1,7 и 0,6 %, что соответствовало общим основам методики тренировки при этом соотношении средств ОФП и СФП.

Средствам СФП уделялся почти одинаковый объем в микроциклах в рывковых упражнениях - 3,1, 2,2, 4,6 и 1,1 %, толчковых – 3,5, 2,6, 5,0 и 1,5 %, приседаниях со штангой на плечах и груди – 2,9, 2,1, 4,4 и 1,0 %.

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 25 и 75 % в микроциклах втягивающего мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток показал, что распределение средств ОФП составило – 6,9, 5,4, 8,7 и 4,0 %. В средствах ОФП развитию координационных способностей и скоростной и взрывной силы по микроциклам составило по – 2,3, 1,8, 2,9 и 1,4 %; развитию гибкости и силовых качеств по – 0,8, 0,6, 1,0 и 0,4 %; выносливости – 0,7, 0,6, 0,9 и 0,4 %, что соответствовало общим основам методики тренировки при этом соотношении средств ОФП и СФП.

Средствам СФП уделялся почти одинаковый объем в микроциклах в рывковых упражнениях - 3,6, 3,0, 4,7 и 2,2 %, толчковых – 4,0, 3,3, 5,3 и 2,4 %, приседаниях со штангой на плечах и груди – 4,5, 3,6, 5,8 и 2,6 %.

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 25 и 75 % в микроциклах базового мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток показал, что распределение средств ОФП составило – 6,9, 5,4, 8,7 и 4,0 %. В средствах ОФП развитию координационных способностей по микроциклам составило – 2,5, 2,0, 3,1 и 1,7 %;

- скоростной и взрывной силы – 2,0, 1,5, 2,6 и 1,2 %; развитию гибкости – 1,2, 0,9, 1,4 и 0,4 %; силы и выносливости одинаково – 0,6, 0,5, 0,8 и 0,4 %, что соответствовало общим основам методики тренировки при этом соотношении средств ОФП и СФП.

Объем работы на совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений 1-й группе юных тяжелоатлетов с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % в микроциклах втягивающего и базового мезоцикла составил – 20,1, 16,6, 26,3 и 12,0 %.

Средствам СФП уделялся почти одинаковый объем в микроциклах в рывковых упражнениях - 3,6, 3,0, 4,7 и 2,2 %, толчковых – 4,0, 3,3, 5,3 и 2,4 %, приседаниях со штангой на плечах и груди – 4,5, 3,6, 5,8 и 2,6 %.

Анализ соотношения средств ОФП и СФП 25 и 75 % в микроциклах контрольно-подготовительного мезоцикла подготовительного периода юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток показал, что распределение средств ОФП составило – 6,9, 5,4, 8,7 и 4,0 %. В средствах ОФП развитию координационных способностей по микроциклам составило – 2,2, 1,8, 2,8 и 1,5 %;

- скоростной и взрывной силы – 1,9, 1,4, 2,5 и 1,1 %; развитию гибкости – 1,6, 1,2, 1,8 и 0,6 %; силы и выносливости одинаково – 0,6, 0,5, 0,8 и 0,4 %, что соответствовало общим основам методики тренировки при этом соотношении средств ОФП и СФП.

Объем работы на совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений 1-й группе юных тяжелоатлетов с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % в микроциклах контрольно-подготовительного мезоцикла составил – 20,3, 16,5, 26,3 и 11,9 %.

Средствам СФП уделялся почти одинаковый объем в микроциклах в рывковых упражнениях - 4,4, 3,6, 5,9 и 2,6 %, толчковых – 4,5, 4,4, 7,0 и 3,2 %, приседаниях со штангой на плечах и груди – 4,3, 4,3, 4,9 и 2,1 %.

Анализ показал, что объем работы на совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений 1-й группе юных тяжелоатлетов с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % был большим в 3,0 и 1,5 раза, чем во 2-й и 3-й группах с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % и 50 и 50 %.

Выводы. 1. Анализ различного соотношения средств ОФП и СФП показал, что объем работы на совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений 1-й группе юных тяжелоатлетов с соотношением средств ОФП и СФП 25 и 75 % был большим в 3,0 ($p < 0,05$) и 1,5 раза

($p < 0,05$), чем во 2-й и 3-й группах с соотношением средств ОФП и СФП 75 и 25 % и 50 и 50 %.

2. Таким образом, оценка тренировочного процесса с распределением средств 25 и 75 % (ОФП и СФП) была связана с определением оптимальных величин тренировочной нагрузки, что рационально корректировало нагрузку и содействовало развитию отдельных специальных качеств юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток.

3. Проведено сравнение тренировочных программ юных тяжелоатлетов и тяжелоатлеток в микроциклах подготовительного периода годичного макроцикла.

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. - Москва, Советский спорт, 2006 – 396 с.

3. Лутовинов Ю.А. Физическая подготовка юных тяжелоатлетов в годичном макроцикле: монография/ Ю.А. Лутовинов, В.Д. Мартын, В.Н. Лысенко. – Львов, СПОЛОМ, 2016. – 80 с.

4. Лутовинов Ю.А. Программирование подготовительного периода подготовки юных тяжелоатлетов: монография/ Ю.А. Лутовинов, В.Д. Мартын, В.Н. Лысенко. – Львов, СПОЛОМ, 2018. – 136 с.

5. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. (Учебное пособие для тренеров) /А.С. Медведев. – М.: «Физкультура и спорт», 1986. – 272 с.

6. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. [Навчальний посібник] / В.Г. Олешко. – Київ: ДІА, 2011 – 444с.

7. 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.–Moscow: Sovetskiy sport, 2006. – 396 p.
2. Dvorkin L.S. Weightlifting. [textbook for higher education institutions] L.S, Dvorkin. – Moscow: 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 p.
4. Lutovinov Yu.A., Martyn V.D., Lysenko V.N. (2018) Programmer vane in preparedness period of young weightlifters. Monographic. Lvov, SPOLOM. – 136 p.
5. Medvedev A.S. System of long-term training of weightlifters. – Moscow: Fizkultura i sport, 1986. – 272 p.
6. Oleshko V.G. Training sportsmen in power kinds of sports/ V.G. Oleshko, Kiev: DIA, 2011. – 444 p.
7. Platonov V.N. The system of training sportsmen in Olympic sport/ V.N. Platonov, Kiev: Olympic Literature. – 2004. – 808 p.

УДК 796.3

О.М. Олійник, Ж.В. Малахова

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

Донецький національний медичний університет

(м. Лиман, Україна)

**СПОРТИВНІ ІГРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
СТУДЕНТІВ**

O.N. Oliynyk, Zh.V. Malakhova

Donbass State Engineering Academy

(Kramatorsk, Ukraine)

Donetsk National Medical University

(Lyman, Ukraine)

**SPORTS GAMES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING
STUDENTS**

Анотація. Одним з факторів, що стимулюють студентів до занять фізичною культурою і спортом, є притягальна сила змагань. Заняття спорти-

вними іграми значно підвищують функціональний стан студентів. Доцільно планування занять в групах спортивних ігор по роках навчання і їх рівнем спортивної підготовки. Річні навчальні плани в спортивних групах складаються з урахуванням часу сесій, канікул, навчальних практик. Використання самостійних занять під час сесій, канікул, навчальних практик підвищують ефективність навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: спортивні ігри, студенти, план, курси, умови, база, семестр, період, канікули, тренування.

Annotation. Sports games in the system of physical education for students. One of the stimulating factors for students is to go in for sport. Sports games sufficiently increase the functional condition of students. It's expedient to plan trainings including different sports games according to students' level of calisthenics and the year of study. The time of midyear, vocation and practical training is taken into account while planning the annual curriculum. Self-training is very efficient during midyear, vocation and practical training.

Keywords: sports games, students, planning, courses, conditions, base, semester (term), period, holidays, sports training.

Постановка проблеми. У 21 столітті система освіти - головне джерело відтворення і підвищення інтелектуального потенціалу суспільства. Реформування вищої школи направлено на вирішення проблеми якості підготовки випускників. Освіта є одним з основних факторів економічного і соціального прогресу, духовного оновлення суспільства.

Відомо, що до вишів вступають молоді люди з різним життєвим досвідом, в тому числі і спортивним. Найбільш перспективний напрямок в удосконаленні організації фізичного виховання - свобода вибору щодо форм занять різними видами спорту або системами фізичних вправ для спортивного вдосконалення. Такий підхід вимагає активного вдосконалення науково-методичних основ фізичного виховання студентів. Найближчим часом має бути завдання пристосувати структурну організацію фізичного виховання молоді до умов, що склалися, запитам студентів і традицій масово-оздоровчої та спортивної роботи в умовах закладів вищої освіти (ЗВО) [2, 4, 8].

Аналіз останніх джерел і публікацій. Одним з факторів, що стимулюють студентів до занять фізичною культурою і спортом є використання притягальної сили змагань за олімпійською ознакою, де головне не перемога будь-якою ціною, а участь з повною віддачею сил. З точки зору олімпійського виховання молоді необхідно формувати у студентів відповідну мотивацію на спорт, спортивні змагання і контакти, на гуманізм. Ефективність навчального процесу багато в чому визначається свідомим вибором студентами навчальних дисциплін [1, 7].

Виховні функції фізичної культури і спорту проявляються через формування таких здібностей, умінь і навичок, інтересів і потреб, ціннісних орієнтацій, знань, емоційних реакцій, елементів культури, які характеризують гармонійно розвинену особистість. На думку багатьох вчених, фізи-

чна культура і спорт покликані сприяти зміцненню здоров'я, формуванню навичок і вмінь, які дозволяють розвивати здібності до інших предметів і наук, що допомагає орієнтуватися в життєвих ситуаціях і сприяє оволодінню обраною спеціальністю [5, 6].

В.К. Бальсевич, розглядаючи проблему розвитку фізкультурних знань, справедливо підкреслює, що в «сучасних умовах зростає вплив на розвиток знань в сфері фізичної культури з боку всього комплексу наук про людину» [8]. Переорієнтація педагогічних цінностей, що спостерігається в даний час в усьому світі, змушує відійти від вузькоспеціальної підготовки фахівця і розвивати здібності до творчої діяльності. Необхідність в підготовці такого фахівця обумовлюється методологічними передумовами - вимогами перебудови вищої спортивно-педагогічної школи, пов'язаної з підготовкою активного і висококультурного тренера-викладача, що є носієм не тільки професійної, а й загальнолюдської культури. У творчій спортивно-педагогічній діяльності фахівець проявляє пізнавальну активність, може реалізувати отримані знання і вміння в творчих процесах, що створює передумови до фізичного самовиховання, самовдосконалення та самореалізації [1-3, 7].

Мета роботи - аналіз чинників, що стимулюють студентів до занять спортивними іграми і особливостей планування занять в групах спортивного вдосконалення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Анкетне опитування з визначення мотивації і виявлення найбільш цікавих для студентів форм проведення практичних занять різної спрямованості дозволило розробити і впровадити в навчальний процес програми практичних занять, що дозволяють враховувати індивідуальні особливості.

Базисна навчальна програма а також Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ЗВО передбачали організацію навчального процесу з фізичного виховання у вишах протягом усього періоду навчання студентів. Процес цей складався з обов'язкових і самостійних занять студентів фізичною культурою, спортом і туризмом, а також з участі їх в масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах у вільний від навчання час, у вихідні дні, в період зимових та літніх канікул, під час навчально-виробничих практик та в студентських спортивно-оздоровчих таборах [2, 3, 9].

З метою кращої підготовки спортсменів високого класу рекомендовано, що у відділеннях спортивного вдосконалення спортсмени аж по другий розряд займаються до шести годин в тиждень, студенти, які мають перший розряд і кандидати в майстри спорту – до 8 годин, майстри спорту – до 12 годин. Найбільш підготовленим спортсменам, які займаються у відділеннях (групах) спортивного вдосконалення, тренувальне навантаження визначалося в обсязі 16-20 годин на тиждень. [2, 3, 7].

Доцільність занять зі спортивною спрямованістю підтверджена низкою експериментальних педагогічних і фізіологічних досліджень, які прийшли до висновку, що заняття із загальної фізичної підготовки не вирішу-

ють всього комплексу завдань, що стоять перед фізичним вихованням студентів. Так, була встановлена низька активність студентів на заняттях із загальної фізичної підготовки. Крім того, оскільки спортивна підготовка, спрямована на досягнення високих спортивних результатів в одному з видів спорту, відсутня, то й інтерес до занять спортом в таких групах не прищеплюється і, як правило, переважна більшість студентів після закінчення обов'язкового курсу припиняють займатися фізичними вправами.

Організований експеримент зі створення навчальних груп зі спортивною спрямованістю і, зокрема, зі спортивних ігор дозволив встановити, що відвідуваність занять і активність студентів, значно підвищилися. Покращилися фізичний розвиток і фізична підготовленість спортсменів. Крім того, навчальні заняття з фізичного виховання, організовані за принципом вдосконалення в спортивних іграх, сприяли поліпшенню фізичної підготовленості студентів, надавали позитивний вплив на функціональний стан організму, підвищували рівень збудливості центральної нервової системи, покращували розумову працездатність, збільшуючи зосередженість і стійкість уваги.

На жаль, до теперішнього часу в ЗВО ще не вироблено єдиного підходу щодо навчання студентів спортивним іграм. В одних вишах в відведений на навчання спортивним іграм час прагнуть ознайомити студентів з основами гри для подальшої їх участі в масових університетських змаганнях, в інших - вивчення елементів спортивних ігор використовується для підвищення фізичної підготовленості студентів, навчання їх новим різноманітним рухам.

Однак найбільш ефективною формою організації занять зі спортивних ігор на підготовчому відділенні все ж є створення спеціалізованих груп. Оскільки робота спортивних груп зі спортивних ігор стала, поряд з іншими, однією з основних форм організації фізичного виховання у вищій школі, то на особливу увагу заслуговують питання планування навчальної роботи, визначення обсягу і змісту навчального матеріалу, а також методики навчання.

Досвід показує, що при складанні планів, перш за все необхідно враховувати підготовленість студентів і умови майбутньої роботи. План повинен бути перспективним. Він складається на весь період навчання і визначає завдання, зміст, засоби, обсяг роботи в навчальних годинах, розподіл навчального матеріалу за роками. Навчальний план повинен передбачити фізичну підготовку студентів і зростання їх спортивної майстерності. На підставі перспективного плану складаються річні навчальні плани. Вони розробляються окремо для груп початківців і розрядників.

Обсяг і зміст навчального матеріалу залежать від року навчання. На перших двох курсах матеріал повинен бути широкий за обсягом і різноманітний в межах загально-розвиваючих підготовчих і підвідних вправ, а також елементів техніки і тактики спортивних ігор. Новачки, поряд з розвитком фізичних якостей, вивчають і вдосконалюють елементи техніки спортивних ігор, розучують найпростіші тактичні комбінації.

На старших курсах основна увага приділяється спеціальним вправам для розвитку стрибучості, швидкості, спритності, сили, витривалості та інших якостей. Велика частина часу відводиться вдосконаленню техніки і тактики гри. Спортсмени активно готуються до участі в змаганнях, працюють над вдосконаленням морально-вольових якостей. Беручи участь же в змаганнях, вони підвищують свою спортивну майстерність.

План роботи навчальних груп зі спортивних ігор повинен ретельно розроблятися з урахуванням конкретних умов кожного вишу. У ньому необхідно поєднувати річні плани з перспективними, забезпечити єдність навчально-тренувального процесу, його безперервність, послідовність і систематичність цілорічного тренування.

Річний навчальний план визначає зміст і засоби роботи на відділеннях спортивних ігор, її обсяг в навчальних годинах і наочно показує послідовність проходження програмного матеріалу протягом року, семестру, тижня. Одночасно план встановлює терміни виконання контрольних нормативів, заліків, перевірки фізичної підготовленості та самостійної роботи. Велику увагу при плануванні слід звернути на регулярні заняття студентів не тільки протягом семестру, але і в дні екзаменаційної сесії, а також на самостійну роботу в канікулярний час.

Рациональний розподіл часу, відведеного на заняття в період екзаменаційних сесій: зимова сесія - (при чотирьох годинах занять в тиждень) - 12 годин, весняна сесія - (при тому ж обсязі часу в тиждень) - 16 годин.

З огляду на, що канікули і навчально-виробнича практика у вищій школі досить тривалі, великого значення набуває правильна організація самостійної роботи студентів в цей час. Основна мета занять в період літніх канікул - загальний фізичний розвиток, індивідуальна робота кожного спортсмена над вдосконаленням відсутніх якостей (сили, стрибучості, спритності, гнучкості, витривалості і т.п.), а також вдосконалення елементів техніки.

Досвід показує, що переважна більшість студентів сумлінно виконують індивідуальні плани самостійної підготовки.

Самостійні заняття в поєднанні з основними сприяють безперервності навчально-тренувального процесу, його цілеспрямованості і в кінцевому підсумку поліпшенню фізичної підготовленості спортсменів. Особливості навчального року студентів (семестр, сесія, канікули, навчально-виробнича практика, основні змагання) вимагають відповідної періодизації навчально-тренувальної роботи для відділення спортивних ігор.

Для груп новачків і спортсменів III розряду підготовчого відділення періодизація в першому півріччі буде виглядати наступним чином: підготовчий період - з 1 вересня по 1 жовтня; основний - з 1 жовтня по 1 січня; перехідний - з 1 січня по 7 лютого (збігається з зимою екзаменаційною сесією і канікулами). У другому півріччі: підготовчий період - з 7 лютого по 20 лютого; основний - з 20 лютого по 1 липня; перехідний - з 1 липня по 1 вересня (збігається з весняною екзаменаційною сесією і літніми канікулами).

Для команд II і I спортивних розрядів відділення спортивного вдосконалення, в навчально-тренувальному процесі яких особливе місце відводиться підготовці та участі в змаганнях, періодизація буде виглядати інакше.

У першому півріччі: підготовчий період - з 1 вересня по 1 жовтня; перед змагальний етап - з 1 жовтня по 1 листопада; змагальний період - з 1 листопада по 1 січня; перехідний - з 1 січня по 7 лютого. У другому півріччі: підготовчий період - з 7 лютого по 20 лютого; перед змагальний етап - з 20 лютого по 1 квітня; змагальний період - з 1 квітня по 1 липня; перехідний - з 1 липня по 1 вересня.

Організація навчально-тренувальної роботи студентів у відділенні спортивного вдосконалення (комплектування команд і спортивних секцій) має свою специфіку. У тих вишах, де є хороша спортивна база і великий контингент студентів, можна створювати однорідні зі спортивною підготовленості групи (команди), які можуть тренуватися як в навчальній, так і у вільній від занять час. У тих же ЗВО, де кількість студентів невелика, та й спортивна база не дозволяє організувати роботу декількох груп зі спортивних ігор, створюються збірні команди. До їх складу входять студенти різних курсів і різної спортивної кваліфікації. Заняття призначаються у вечірній час, коли всім студентам зручно відвідувати їх. Складність для нормальної організації роботи таких спортивних груп полягає не тільки в тому, що в них входять студенти різних курсів та підготовленості, а й в тому, що терміни сесій, канікул, навчально-виробничої практики у них не збігаються. Через це викладачеві доводиться планувати тренування в той час, коли можуть зібратися всі гравці команди [5].

В таких умовах найбільш досвідчені викладачі часто вдаються до проведення індивідуальних занять. Індивідуальне тренування сприяє підвищенню технічної майстерності спортсмена і має свої переваги.

По-перше, індивідуальне тренування можна провести з високою інтенсивністю. Гравець отримує можливість багаторазово повторювати прийом, більше часу приділяти техніки володіння м'ячем.

По-друге, в такому тренуванні краще виконуються спеціальні завдання, які ставляться перед гравцем, легше усуваються помилки, виявлені в техніці і тактиці.

По-третє, в індивідуальному тренуванні гравець самостійно навчається виконувати вправи. Він звикає свідомо підходити до завдань і знаходити способи більш досконалого їх виконання виходячи зі своїх можливостей.

Індивідуальні тренування широко використовуються в підготовчому і перехідному періодах. З метою більш якісного проведення індивідуальних тренувань кожному спортсмену необхідно скласти індивідуальний план, який можна реалізувати не тільки в навчальний час, а й в період екзаменаційних сесій і канікул.

Висновки. Значення спортивних ігор в системі фізичної підготовки студентів визначається ефективністю спортивних ігор як універсального

засобу для гармонійного розвитку особистості, що пояснюється їх особистісно-командною сутністю, доступністю, різнобічним впливом на організм людини, засвоєння нею «школи рухів», на розвиток її фізичних та психічних якостей, високою емоційністю і видовищністю.

Наповнюваність спортивних секцій студентами, наявність спортивних команд з ігрових видів спорту залежить від організаційної діяльності кафедри, керівництва вишу, професійної майстерності викладачів. Для поширення популяризації спортивних ігор у закладах вищої освіти необхідно впроваджувати спортивний менеджмент, рекламну політику з метою залучення та ефективного використання спонсорських засобів.

Література.

1. Веселовський, А.П. Спортивні ігри з методикою навчання – Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – 216 с.

2. Долинний Ю.О. Основи організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту у вищому навчальному закладі: посібник для вищих навчальних закладів / Ю.О. Долинний, О.М. Олійник, Н.В. Дегтярьова. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 290 с.

3. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко. – Краматорськ: ДДМА, 2015. – 76 с.

4. Козіброцький С.П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації: Теорія, методика, практика: [методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України]. / С.П. Козіброцький, Г.Є. Іванова. – Луцьк: ЛДТУ, 2002. – 122 с.

5. Наумчук, В.І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Тернопіль, 2002. – 232 с.

6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших пед. учебных заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002. – 520 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.

9. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів :

[монографія] / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К. : Олімпійська література, 2013. – 184 с.

References.

1. Veselovs`kyj, A.P. Sporty`vni igry` z metody`koyu navchannya – Drogoby`ch: Redakcijno – vy`davny`chyj viddil DDPU imeni Ivana Franka, 2008. – 216 s.

2. Doly`nnyj Yu.O. Osnovy` organizaciyi navchal`nogo procesu z fizy`chnogo vy`xovannya i sportu u vy`shhomu navchal`nomu zakladi: posibny`k dlya vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv / Yu.O. Doly`nnyj, O.M. Olijny`k, N.V. Degtyar`ova. – Kramators`k: DDMA, 2014. – 290 s.

3. Yermolenko O.V. Metody`ka provedennya prakty`chny`x i samostijny`x zanyat` zi sporty`vny`x igor : posibny`k / O.V. Yermolenko, M.V. Yermolenko. – Kramators`k: DDMA, 2015. – 76 s.

4. Kozibroc`kyj S.P. Programno-metody`chni zasady` fizy`chnogo vy`xovannya studentiv vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv III-IV rivniv akredy`taciyi: Teoriya, metody`ka, prakty`ka: [metody`chni rekomendaciyi dlya zaviduvachiv ta vy`kladachiv kafedr fizy`chnogo vy`xovannya VNZ Ukrayiny`]. / S.P. Kozibroc`kyj, G.Ye. Ivanova. – Luc`k: LDTU, 2002. – 122 s.

5. Naumchuk, V.I. Profesijna pidgotovka majbutnix vchy`teliv fizy`chnoyi kul`tury` v procesi samostijnoyi roboty` zi sporty`vny`x igor: Dy`s. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. – Ternopil`, 2002. – 232 s.

6. Pry`syazhnyuk S.I. Fizy`chne vy`xovannya. Navch. pos. / S.I. Pry`syazhnyuk, V.P. Krasnov, M.O. Tret`yakov ta in. – K.: Centr uchbovoyi literatury`, 2007. – 192 s.

7. Sporty`vnye y`gry: Texny`ka, takty`ka, metody`ka obuchen`ya: Uchebny`k dlya studentov vysshy`x ped. uchebny`x zavedeny`j / Pod red. Yu.D. Zheleznyaka, Yu.M. Portnova. – M.: Akademy`ya, 2002. – 520 s.

8. Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya : pidruch. dlya stud. vy`shh. navch. zakl. fiz. vy`xovannya i sportu : u 2 t. / [T.Yu. Krucevy`ch, N.Ye. Pangelova, O.D. Kry`vchy`kova ta in.; za red. T.Yu. Krucevy`ch]. – [2-ge vy`d., pererobl. Ta dop.]. – K. : Nacional`nyj universy`tet fizy`chnogo vy`xovannya i sportu Ukrayiny`, vy`d-vo «Olimp. l-ra», 2017. – T. 2. Metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya rizny`x grup nasele`nnya. – 448 s.

9. Furman Yu.M. Perspekty`vni modeli fizkul`turno-ozdorovchy`x tehnologij u fizy`chnomu vy`xovanni studentiv vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv : [monografiya] / Yu.M. Furman, V.M. Miroshnichenko, S.P. Drachuk. – K. : Olimpijs`ka literatura, 2013. – 184 s.

РОЗДІЛ 3 ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 378

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

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЕЛЕМЕНТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

D.V. Avramenko, V.V. Tymoshenko
Donbas State Machine-building academy
(Kramatorsk, Ukraine)

RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITIES AS AN ELEMENT OF PHYSICAL CULTURE AT THE HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AND ITS IMPACT ON THE FORMING OF HEALTHY WAY OF LIFE OF STUDENTS AT SPECIAL MEDICINE GROUPS

Анотація. Під час навчання у ВНЗ у студентів спостерігається дефіцит фізичної діяльності, за допомогою якої можливо було би покращити та підтримувати здоров'я. Для компенсації та недопущення цього, у закладах ведеться дисципліна «Фізичне виховання». Завдяки великій кількості видів оздоровчої фізичної культури, всі студенти мають можливість відвідувати заняття, корегувати та вдосконалювати свої фізичні можливості. В роботі розглянуті види оздоровчої фізичної культури для студентів підготовчої та спеціальної медичної групи, а також засоби які допоможуть довгі роки покращувати самопочуття.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, здоров'я, покращення здоров'я, оздоровча ходьба, підвищення фізичної активності.

Annotation.. While studying at universities, there is a shortage of physical activity that could help improve and maintain health. In order to compensate for and prevent this, the discipline "Physical education" is conducted in institutions. Due to the large number of types of physical fitness, all students have the opportunity to attend classes, adjust and improve their physical abilities. The paper considers the types of physical fitness for students of the preparatory and special medical group, as well as means which will help to improve the state of health for many years.

Key words: improving physical culture, health, improvement of health, improving walking, increasing physical activity.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Зараз у вищих навчальних закладах України гостро стоїть питання, щодо вивчення стану здоров'я студентів, засобів його підтримування та покращення. Кожного року до ВНЗ вступає молодь з низьким рівнем фізичної підготовки та проблемами зі здоров'ям. Вони складніше за інших адаптуються до умов навчання у закладі. Такі фактори, як неправильне харчування, великі навчальні навантаження, відсутність режиму, викликають навантаження системи адаптації людини. Збільшується кількість учнів, які зазнають труднощів у навчанні через погіршення стану здоров'я в процесі адаптації до навчальних навантажень [1]. У зв'язку з цим, однією з пріоритетних завдань системи освіти, і фізичного виховання є чітка системна організація здоров'язберігаючих діяльності кожного освітнього закладу, що включає формування цінності здоров'я, здорового способу життя, культури фізичного, психічного і соціального здоров'я дітей, підлітків і молоді [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Оздоровча фізична культура, як елемент фізичної культури вивчається не перше десятиліття. Саме заняття оздоровчою фізичною культурою, можуть допомогти не тільки студенту, а й іншим віковим групам населення покращити своє самопочуття і швидкість адаптації до нових умов праці або життя. Саме через це, дане питання розглядають велика кількість вчених, а саме як Е.І. Аухадеев, Г.В. Каштанова, Е. Г. Мамаєва, Є. В. Новіков, Л.В. Салазнікова, В. А. Бароненко та інші.

Мета дослідження. Розглянути процес навчання дисципліни «Фізичне виховання» та формування здорового способу життя студентів, які за станом здоров'я були звільнені від занять в основній групі.

Завдання дослідження. Вивчення даних літературних джерел, щодо проведення занять зі студентами, які мають порушення здоров'я. Вивчити рівень фізичного розвитку студентів, а також розглянути комплекс фізичних вправ з елементами оздоровчої фізичної культура.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Фізична культура - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабілітація [3].

Лікувальна фізкультура (ЛФК) - це цілий комплекс заходів, які спрямовані на усунення або купірування хвороб, відновлення функціонування організму після перенесених травм, підтримки фізичного та психоемоційного стану при хронічних захворюваннях, хто навчається [4].

Комплекс вправ розроблений фахівцями, повинен сприяти повному відновленню здоров'я або покращення його стану, запобігати ускладненням після перенесеної хвороби у студентів закладу.

Зараз практикується часткове звільнення студентів вищого навчального закладу від занять фізичною культурою. Тобто на основі довідок лікарів, у яких вказано захворювання та комплекс вправ які не рекомендується виконувати, студент направляється до підготовчої або спеціальної медичної групи. Таким чином, студент має можливість займатися фізичною культурою під наглядом викладача та покращувати своє самопочуття за допомогою вправ.

Як показують статистичні дані у середньому 25% студентів вищого навчального закладу мають проблеми зі здоров'ям у зв'язку з чим, відвідують заняття у підготовчій медичній групі, ще 18% направлені до спеціальної медичної групи і лише 46% - повністю здорові та допускаються до занять в основній групі.

До підготовчої та спеціальної медичної групи, переважно направляють студенти з захворюваннями серцево-судинної системи (10%), дихальної (30%) і травневої (16%) системи, а також опорно-рухового апарату (44%).

На даний момент існує багато форм оздоровчої фізичної культури: гігієнічна гімнастика, заняття оздоровчою гімнастикою, самостійні заняття фізичними вправами, оздоровча дозована ходьба, дозовані сходження, масові форми оздоровчої фізичної культури (елементи спортивних ігор, елементи спортивних вправ) [5].

Викладач враховуючи захворювання та тяжкість хвороби у кожного студента, формує комплекс вправ, спираючись на комплекс вправ для покращення рухової активності навчаючихся. Зазвичай такий комплекс поділяється на кілька частин: метод теренкуру, оздоровча гімнастика, механотерапія, оздоровча ходьба та елементи спортивних ігор. Таким чином, він проводить заняття фізичної культури у структурі якого, використовуються вправи з комплексу оздоровчої фізичної культури.

Окрім занять у стінах ВНЗ, викладач контролює роботу студентів за його межами. Для цього кожен студент має обов'язково виконувати вправи вдома, заповнювати та демонструвати щоденник самоконтролю, підготовка доповідей про свою хворобу і пропонувати комплекс вправ, які на його думку будуть найбільш корисними, займатись науковою діяльністю і приймати участь у конференціях.

Одним із головних елементів оздоровчої фізкультури вважається корегуюча гімнастика. Вона націлена на зміцнення м'язів корсету хребта та м'язів спини, за допомогою комплексу вправ. Розрізняють два види занять і ефекти від них: спеціальні та загальні.

Найбільш загальний ефект полягає у витраченні енергії, прямо пропорційно часу та інтенсивності виконуваних вправ для розвинення або покращення стану м'язів. За допомогою цього студент може компенсувати дефіцит фізичної діяльності, тобто енерговитрат. Як результат у

організму збільшується стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Наприклад, стресові ситуація, погіршення кліматичних умов, до яких людина не була готова, радіація, травми та інше.

Внаслідок спостерігається розвиток неспецифічного імунітету і як результат, більша стійкість до ОРЗ і ОРВІ. Але необхідно бути уважним при використанні таких занять. Не треба доводити організм до піку його можливостей, бо можна отримати протилежний результат: погіршення здоров'я та загострення хронічних захворювань, зниження імунітету і неспроможність оказувати опір вірусним захворюванням. Якщо, заняття все таки правильно сплановане та виконується з урахуванням порад спеціалістів, то ефект буде помітне через невеликий проміжок часу.

Один з ефектів – збільшення фази діастолі. Розслаблення забезпечує великий кровотік і краще постачання серцевого м'яза киснем. Найбільш виражено підвищення резервних можливостей апарату кровообігу при напруженій м'язовій діяльності: збільшення максимальної частоти серцевих скорочень, систолічного і хвилинного обсягу крові, артеріо-венотної різниці по кисню, зниження загального периферичного судинного опору (ОППС), що полегшує механічну роботу серця і збільшує його продуктивність [8].

Спеціальною вважають заняття націлені на одну групу м'язів, зазвичай вони найменш розвинені і дуже слабкі. Таке заняття складається з вправ які:

- Направлені на вирівнювання декомпенсації хребта
- Направлені на корекцію хребтового стовпа, з урахуванням стану хребта та м'язів.
- Направлені на зменшення навантаження хребта, з його максимальною фіксацією.
- Вправи на покращення еластичності м'язів хребта.
- Направлені на корекцію та виправлення змін хребта.
- Вправи для мускулів, які задіяні під час дихання.
- Вправи для формування або покращення правильної постави.

Наступним елементом є теренкур. Друга його назва метод дозованих сходжень. Різновид дозованої ходьби з поступовими підйомами та спусками на спеціальних маршрутах. Застосовується при захворюваннях серцево-судинної і дихальної систем, при порушеннях обміну речовин, при травматичних ураженнях опорно-рухового апарату і нервової системи. Залежно від крутизни (кута) підйому маршрути теренкуру діляться на групи: 4 - 10; 11 - 15 і 16 - 20 °. Ходити слід у спокійному темпі і рівномірно дихаючи. Перед зупинкою під час проходження маршруту, необхідно зробити декілька дихальних вправ [6].

Механотерапія - це відновлення втрачених функцій за допомогою спеціальних апаратів і застосовується головним чином для попередження і розробки контрактур (туго рухомості в суглобах) [6]. Зазвичай використовують для збільшення амплітуди рухів суглобів і зміцнення м'язів.

Оздоровчий біг – це один з універсальних засобів загартування здоров'я, покращення роботи органів та систем організму: дихальної системи, нервової системи, серцево-судинної та м'язової системи. Даний вид бігу допомагає укріпити опорно-рухову систему, запобігти серцево-судинним захворюванням та порушенням обмінних процесів у організмі людини. Окрім цього, оздоровчий біг має сприятливий вплив на стан кровоносних судин і покращує функціональний стан внутрішніх органів [7].

Одним з заміників бігу є ходьба на лижах. Заняття проводяться на свіжому повітрі, здійснюється велика амплітуда рухів, чергування напруження та розслаблення допомагають впливають на формування та розвиток м'язової сили. Окрім цього, створюються сприятливі умови для здійснення роботи серцево-судинної системи та покращення обміну речовин в організмі. Необхідно знати, що такі заняття мають особливість: вони здійснюються в холодну пору року, лише на свіжому повітрі, завдяки чому організм краще насичується киснем. Рухи, при ходьбі на лижах, плавні, м'язи при цьому розслаблені, саме через це, люди, які мають захворювання колінних суглобів, гомілкових суглобів та хребта можуть з користю для здоров'я ходити на лижах [7].

Бадмінтон – одна з оздоровчих ігор, які є у програмі занять у будь-якому навчальному закладі. Його вважають однією з стародавніх ігор на планеті. Ця гра була добре відома в Стародавньому Китаї, Індії, Європі та Америці. Сам процес гри дозволяє після здійснення удару по волану розслабити м'язи та раціонально витратити енергію, економити сили та відновлювати темп дихання. Бадмінтон характеризується пластичністю, м'якістю рухів, які поєднуються з вибуховими зусиллями при здійсненні удару по волану. Він добре знімає втому і напругу, вважається корисною гімнастикою для очей. Гра з воланом, перш за все, рекомендується людям з серцево-судинними захворюваннями, порушеннями функцій дихання, з проблемами або порушеннями опорно-рухового апарату [7].

Окрім перерахованих вище методів, необхідно виконувати дихальні вправи поєднуючи з фізичними навантаженнями, вважає Л.В. Салазнікова. Лише при виконанні цих вправ буде спостерігатись покращення функціонального стану організму та збільшення працездатності студентів підготовчої та спеціальної групи. Вона спирається на дослідження вчених, які показали, що за допомогою дихальних вправ, спрямованих на тренування та розвиток можливостей дихальної системи, у студентів експериментальної групи, були зафіксовані покращення стану дихальної системи і зміни фізичних показників, зокрема покращення фізичної підготовки, витривалості та підвищення імунітету. Було зафіксовано зниження захворювань з 40% до 30%, і зменшення пропусків занять через хворобу на 41%. Також зафіксовані більш розвинені аеробні можливості, організм більш витривалий до фізичних навантажень, більш розвинена координація та гнучкість, і найголовніше, покращення соматичного здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Завдяки дисципліні «фізичне виховання» і комплексів ЛФК, рухова активність студентів росте, завдяки чому спостерігається покращення самопочуття та здоров'я. Деякі студенти змогли перейти з підготовчої групи до основної.

Також, адекватна фізичне тренування, заняття оздоровчою фізичною культурою здатні в значній мірі припинити вікові зміни різних функцій, а так само поліпшити стан здоров'я різних функцій. У будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити аеробні можливості і рівень витривалості - показники біологічного віку організму і його життєздатності. [9]

Періодичні та регулярні фізичні навантаження допомагають покращити стан органів, систем та організму в цілому, а також уповільнити процеси старіння і дегенеративні зміни.

Виконання фізичних вправ має позитивний вплив на всі ланки рухового апарату, запобігаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. [10]

Завдяки великій кількості оздоровчих вправ, кожен може обрати ті види, які допоможуть саме йому покращити та підтримати здоров'я та фізичні можливості.

У подальшому планується розглянути та проаналізувати принципи оздоровчих програм та методик, з урахуванням фізичних та психологічних можливостей студентів.

Література.

1. Аухадеев, Е. І. Введення в єдину науково-практичну спеціальність «Відновлювальна медицина, лікувальна фізкультура і спортивна медицина, фізіотерапія та курортологія»: підручник / Е. І. Аухадеев. - М.: Практична медицина. - 2010. - 125 с.

2. Методологічні основи класифікації інтегрованих непараметричних видів фізичних вправ // Теорія і практика фізичної культури.- 2013. - № 8. - С. 62 - 67.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу: <http://pravoved.in.ua/section-law/214-zuofkis.html>

4. Каштанова, Г.В. Організація в освітній установі лікувальної фізкультури та масажу при травмах опорно-рухового апарату у дітей: практ. Посібник / Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаєва, О. В. Сливина. - М.: АРКТИ, 2010. - 100 с.

5. Вайнбаун, Я. С. Гігієна фізичного виховання і спорту: навчальний посібник для студентів / Я. С. Вайнбаун, В. І. Коваль, Т.А. Родіонова. - М.: Академія. 2002. - 240 с.

6 Назаренко Л. Д. Оздоровительні Основи фізичних вправ. - М.: Владос, 2003

7. Лікувальна фізична культура: учеб.-метод. комплекс для студентів спеціальності 1-03 02 01 «Фізична культура» / Є. В. Мінєнок. - Новополицьк: ПГУ, 2011. - 300 с.

8. Куценко Г. І., Новіков Ю. В. Книга про здоровий спосіб життя. - М.: СПб.: Нева, 2003. - с. 226

9. Ращупкин Г. В. Фізична культура. - СПб.: Нева, 2004. - С. 163

10. Фізична культури. / Под ред. Л. Б. Кофмана. - М.: ОМЕГА-Л, 2004. - С. 191

References.

1. Auxadeev, E. I. Vvedennya v yedy`nu naukovo-prakty`chnu special`nist` «Vidnovlyuval`na medy`cy`na, likuval`na fizkul`tura i sporty`vna medy`cy`na, fizioterapiya ta kurortologiya»: pidruchny`k / E. I. Auxadeev. - M.: Prakty`chna medy`cy`na. - 2010. - 125 s.

2. Metodologichni osnovy` klasyfikaciyi integrovany`x neparametry`chesky`x vy`div fizy`chny`x vprav // Teoriya i prakty`ka fizy`chnoyi kul`tury`. - 2013. - # 8. - S. 62 - 67.

3. Zakon Ukrayiny` «Pro fizy`chnu kul`turu i sport». Rezhy`m dostupu: <http://pravoved.in.ua/section-law/214-zuofkis.html>

4. Kashtanova, G.V. Organizaciya v osvithnij ustanovi likuval`noyi fizkul`turi ta masazhu pry` travmax oporno-ruxovogo aparatu u ditej: prakt. Posibny`k / G. V. Kashtanova, E. G. Mamayeva, O. V. Sly`vy`na. - M.: ARKTY`, 2010. - 100 s.

5. Vajnbaun, Ya. S. Gigiyena fizy`chnogo vy`xovannya i sportu: navchal`ny`j posibny`k dlya studentiv / Ya. S. Vajnbaun, V. I. Koval`, T.A. Rodionova. - M.: Akademiya. 2002. - 240 s.

6 Nazarenko L. D. Ozdorovitel`nie Osnovi fizy`chny`x vprav. - M.: Vlados, 2003

7. Likuval`na fizy`chna kul`tura: ucheb.-metod. kompleks dlya studentiv special`nosti 1-03 02 01 «Fizy`chna kul`tura» / Ye. V. Minėnok. - Novopoloc`k: PGU, 2011. - 300 с.

8. Kucenko G. I., Novikov Yu. V. Kniga pro zdorovy`j sposib zhy`ttya. - M.: SPb.: Neva, 2003. -s. 226

9. Rashhupky`n G. V. Fizy`chna kul`tura. - SPb.: Neva, 2004. - S. 163

10. Fizy`chna kul`tury`. / Pod red. L. B. Kofmana. - M.: OMEGA-L, 2004. - S. 191.

Э.И. Савко

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

**СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС СТУДЕНТОВ И ВЫЯВЛЕНИЕ
БОЛЕЕ КАЧЕСТВЕННОГО ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИ-
ТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

E.I. Savko

*Білоруський державний університет
(М.Мінськ, Республіка Білорусь)*

**СОЦІОЛОГІЧНЕ ОПИТУВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ВИЯВЛЕН-
НЯ БІЛЬШ ЯКІСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

E.I. Savko

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

**SOCIOLOGICAL SURVEY OF STUDENTS AND
IDENTIFICATION OF MORE QUALITATIVE APPLICATION OF
MEANS OF IMPROVING PHYSICAL CULTURE**

Аннотация. В статье, рассматривается физическая культура и как составляющая ее оздоровительная физическая культура. Приводится анкетный опрос студентов 1–3 курсов географического факультета. Отклонение в состоянии здоровья приводится в сравнении с полученными данными других авторов.

Ключевые слова. Физическая и оздоровительная физическая культура, студенческая молодежь.

Анотація. У статті, розглядається фізична культура і як складова її оздоровча фізична культура. Наводиться анкетне опитування студентів 1-3 курсів географічного факультету. Відхилення в стані здоров'я наводиться в порівнянні з отриманими даними інших

Ключові слова. Фізична і оздоровча фізична культура, студентська молодь.

Annotation. The article deals with physical culture and as a component of its improving physical culture. There is a questionnaire survey of students of 1–3 courses of the Faculty of Geography. Deviation in health status is given in comparison with the data obtained by other authors.

Keywords. Physical and recreational physical culture, student youth.

Постановка проблемы. Термин «физическая культура» появился в конце XIX века в Англии в период бурного становления современного спорта. В России, напротив, войдя в употребление с начала XX века, после революции 1917 года термин «физическая культура» вошел в научный и практический лексикон. Постепенно термин «физическая культура» получил распространение и в странах бывшего социалистического лагеря и в некоторых странах «третьего мира». Уже само наименование «физическая культура» указывает на ее принадлежность к культуре. Физическая культура – это вид общей культуры, сторона деятельности по освоению, совершенствованию, поддержанию и восстановлению ценностей в сфере физического совершенствования человека по самореализации его духовных и физических. Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной деятельности [5,6,10].

Физическую культуру в узком смысле можно подразумевать массовую физическую культуру. Массовую физическую культуру образуют физическая культура индивидуумов в рамках процесса физического воспитания и самовоспитания для своего общего физического развития и оздоровления, совершенствования двигательных возможностей, улучшения телосложения и осанки [5,6,10].

Оздоровительная физическая культура – это производное от обобщенного понятия термина «физическая культура». Оздоровительная физкультура использует все формы, средства и методы физической культуры, которые обеспечивают укрепление и сохранение здоровья, формируют оптимальный фон для жизнедеятельности человека [5,6,10]. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение, укрепление и восстановление здоровья, и т.д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов и доступны всем практически здоровым людям [5,6,10]. Поэтому ФК в Высшем учреждении образования (ВУО), является оздоровительной ФК, где используются физические упражнения, которые должны обеспечивать как минимум следующие эффекты:

- расширять резервных возможностей основных жизненно важных систем организма (прежде всего дыхательной и сердечнососудистой систем);
- обеспечить занимающихся, традиционными и нетрадиционными методиками физкультурно-оздоровительной деятельности и здорового образа жизни;
- формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями и оздоровительной физической культурой (ОФК);

- обеспечить профилактику гипокинезии и гиподинамии за счет увеличения необходимого объема движения и нагрузок;
- повышать сопротивляемость организма к вредным воздействиям внешних факторов среды.

Оздоровительная физическая культура (как совокупность предметных ценностей) представлена теми материальными и духовными ценностями, которые созданы для обеспечения эффективной оздоровительной деятельности. Оздоровительная физическая культура выполняет сохранения и укрепления здоровья, должна решать следующие задачи:

1. Образовательная – использование оздоровительной физической культуры в общей системе образования с целью формирования жизненно-важных двигательных умений и навыков, приобретение специальных знаний в области теории и методики физической культуры, и здорового образа жизни;

2. Оздоровительная использование средств оздоровительной физической культуры и традиционных и нетрадиционных оздоровительных методик, в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия определенных отклонений в состоянии здоровья, или расстройств здоровья и т.п.

3. Воспитательная – формирование духовных и других качеств личности и черт характера, позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье, а также формирование потребности в соблюдении норм здоровья и здорового образа жизни.

4. Рекреативная – использование средств оздоровительной физической культуры в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики обучения.

Специфика учебы в ВУО, увеличение умственной нагрузки студента, изменение условий проживания, режима дня и другие факторы часто отрицательно сказываются на здоровье. Учебный процесс по физическому воспитанию в современном ВУО необходимо осуществлять таким образом, чтобы обеспечить воздействие на духовную, социальную и физическую сферы личности студента, совмещая общность преемственных процессов.

Физические упражнения оздоровительной направленности приводят к развитию функциональной адаптации организма, к улучшению работы сердечнососудистой и дыхательной систем организма, они как специально организованные двигательные действия, направлены на совершенствование телесной природы человека и восстановление навыков и умений.

Согласно научным данным здоровье людей определяется, следующими факторами: наследственностью; оптимальной двигательной активностью; рациональным питанием; состоянием окружающей среды; оптимальным сочетанием работы и отдыха; закаливанием; отказом от вредных привычек; условиями быта; личной гигиеной; поддержанием выработанного образа жизни; медицинским обслуживанием; наличием положительной мотивации

и

др.

Оздоровительная физическая культура направлена на укрепление и восстановление здоровья занимающихся. Поэтому до студентов нужно довести и объяснить, что здоровье – это искусство жить правильно, по законам обеспечивающий здоровый образ жизни. Практика – самый важный процесс физического воспитания и оздоровительной физической культуры.

Перед нами была поставлена **задача**: проанализировать интернет-анкетирование студентов географического факультета в сравнении с данными университета. Число респондентов нашего факультета составило 184 студента 1–3 курсов.

Метод оценки индивидуальной динамики физического развития и двигательных навыков студентов (разработана В.И. Новицкой) [3]. Указанный метод предполагает введение количественных критериев, позволяющих выявить отношение студента к результату образовательной деятельности в соответствии с потенциальными возможностями. При этом существующие и используемые в системе образования оценочные критерии, описанные, в частности, в Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

Методика исследования. Метод анкетного опроса. Поскольку основным информационным источником в области изучения мнения потребителей является анкетный опрос, а наиболее эффективным методом получения данной информации выступает интернет-анкетирование, авторами разработана и размещена в свободном доступе анкета для студентов по вопросам, касающимся организации физического воспитания в университете. Но нами был проанализирован географический факультет в сравнении с данными В. А. Коледы, В. И. Новицкой по университету [2, с.123]. Результаты представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Анкета для студентов по вопросам, касающимся организации физического воспитания в университете

№ по порядку	Отклонение в состоянии здоровья	Количество, % Геогр. факультет	Количество, % по БГУ
1	2	3	4
1	Нарушение зрения	23,37	24,1
2	Заболевания позвоночника и суставов	14,7	20,2
3	Заболевания сердца и сосудов	14,67	12,4
4	Заболевания органов дыхания	8,9	9,3
5	Заболевания органов пищеварения	8,6	9,1
6	Аллергические реакции	8,7	7,8
7	Заболевания щитовидной железы	6,9	6,9
8	Заболевания почек и мочевого пузыря	3,9	4,4
9	Заболевания нервной системы	2,7	1,5

Продолжение таблицы № 1

1	2	3	4
10	Заболевания печени и желчного пузыря	2,2	1,5
11	Заболевания кожи	2,2	1,4
12	Заболевания репродуктивной системы	0	0,6
13	Нарушение слуха	0,54	0,5
14	Заболевания поджелудочной железы	0	0,3

Следует отметить, что по данным анкетного опроса хронические заболевания отсутствуют только у 76 студентов, что составило 41,3 %.

Проанализировав дальнейшие результаты, можно констатировать, что ежедневно занимается физической культурой (ФК) только 10 человек из числа опрошенных, что составило 5,43 %. Из них: 3 студента занимается ежедневно по 10 мин, что составило 1,63 % – это студенты с отклонением в состоянии здоровья. И 7 студентов, что составило – 3,37 % занимаются ежедневно по 40–60 мин и более. Не занимаются ФК вообще – 28 (15,22 %) человек, остальные только на уроках ФК. Таким образом, мы видим, что наша молодежь не стремится заниматься самостоятельно, не стремится к укреплению здоровья. Полученные данные согласуются с данными Э.И. Савко, которая, проведя анкетирование и проанализировав результаты анкетного опроса студентов Брестского технического университета выявила, что только 3 % студенческой молодежи занимается самостоятельно для улучшения здоровья, 15 % от случая к случаю [1, с. 204].

Хотя на вопрос «Ваше отношение к предмету «Физическая культура»? На I курсе положительно ответило 78,7 %, на II – 91, 1% и на III – 97, 3 % [7,8,9].

Рост интереса от курса к курсу к предмету обусловлен повышающимся интеллектуальным уровнем студентов, пониманием необходимости, важности собственного здоровья. Обучаясь профессии, молодые люди постепенно осознают, что для формирования комплекса деловых качеств, профессионала, нужен общий высокий уровень физической подготовленности и культуры. Восточная мудрость гласит, человек, не знавший самого себя – уже обречен на бескультурье. Важнейшим составляющим компонентом, который является физическая культура, основы которой закладываются в ВУО (рис. 1).

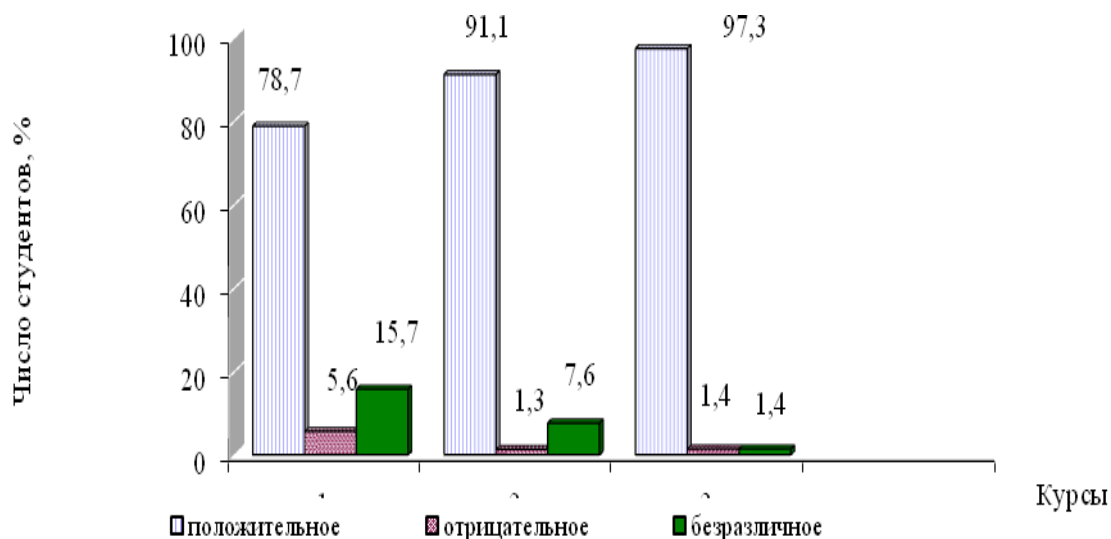


Рисунок 1. Отношение студентов к предмету «Физическая культура»

Результаты и обсуждение. Оздоровительная физическая культура при таком выявлении отклонений в состоянии здоровья студентов, а также с учетом особенностей их текущей и будущей социально-профессиональной жизни, является самым важным для студенческой молодежи. Физическая культура для студентов является активным отдыхом, – это смена умственной деятельности на физическую активность.

Оздоровительная физическая культура, заключающаяся в целенаправленном воздействии физических упражнений и специально подобранных методик на организм студентов, его физическую подготовленность и сохранение, и укрепление здоровья.

Центральным информационным источником при проектировании системы физического воспитания в УВО являются результаты исследования общего физического состояния организма студентов и его функциональных характеристик. Актуальность регулярного контроля соответствующих показателей, является своевременной и адекватной, для более качественного применения адекватно отстающим параметрам.

Физическое воспитание и особенно оздоровительная физическая культура, в процессе подготовки будущего специалиста, являются неотъемлемой частью задач организации учебного процесса и предмета «Физическая культура». Потребность наиболее объективно в обязательных занятиях выразили студенты II и III курсов соответственно 84,8 % и 83,0 %, у первокурсников эта цифра ниже, но все же достаточна, высока 75 %. Физическая культура – является обязательной дисциплиной социально-гуманитарного образовательного цикла, а студенты представляют собой социальную группу общества, учебный труд которых является видом сложной и напряженной умственной деятельности. Рациональное использование времени в период учебы определяет уровень культуры личности студента, его творческие и профессиональные перспективы [5].

В заключение можно отметить, что проведенный социологический опрос указывают на то, что студенческая молодежь положительно относиться к занятиям по физическому воспитанию. Нравнодушное отношение студентов к организованной физической активности в рамках учебного процесса обусловлено возрастающим культурным уровнем, а это невозможно без восстановления и укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни средствами физической культуры.

Вместе с тем, мы наблюдаем, что только 1,63 % студента занимается ежедневно по 10 мин – это студенты с отклонением в состоянии здоровья. И 3,37 % занимаются ежедневно по 40–60 мин и более.

Литература.

1. *Жук, Э.И.* Образ жизни студенческой молодежи (БПИ) – показатель их здоровья / Э.И. Жук // Материалы научн.-техн. конф., посвященной 30-летию института/БрПИ.– Брест: БрПИ, 1996 –Ч.2. – С. 204 – 205.
2. *Жук, Э.И.* Оздоровительные факторы физической культуры Человек, здоровье, физическая культура на пороге XXI столетия / Э.И. Жук // Материалы международной научно-метод. конф., Брест., 30–31 марта 1999 г. – Брест: БрГУ, 1999. – С. 125 –129.
3. *Коледа, В. А., Новицкая, В. И.* Методологические и организационные аспекты качества общего физкультурного образования студентов / В. А.Коледа, В. И. Новицкая // Управление в сфере физической культуры и спорта: педагогический, экономический, правовой, социальный и медико-биологический аспекты : материалы Респ. науч.-практ. конф. (Минск, 4 февр. 2016 г.). Минск, 2016. С. 22–24 [Koleda V. A., Novitskaya V. I. Methodological and organizational aspects of the quality management of the students' basic physical education. Upravlenie v sfere fizicheskoy kul'tury i sporta: pedagogicheskiy, ekonomicheskiy, pravovoy, social'nyi i medico-biologicheskiiy aspekty : materialy Resp. nauch.-pract. konf. Minsk, 2016. P. 22–24 (in Russ.)].
4. *Коледа, В. А., Новицкая, В. И.* Концептуальные позиции физического воспитания студентов / В. А.Коледа, В. И. Новицкая // Веснік БДУ. – Сер. 4., 2016. – № 2. – С. 120– 126.
5. *Лубышева, Л.И.* Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Академия, 2001. – 240 с.
6. *Матвеев, Л.П.* Теория и методика физической культуры / Л.П.Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
7. *Савко, Э.И.* Отношение студентов учреждения образования к физической культуре / Э.И. Савко, С. Н. Запольская // Совершенствование системы подготовки кадров в высшем учебном заведении: проблемы и перспективы развития: сб. науч. ст. / ГрГУ им. Я. Купалы; редкол. : В. М. Кривчиков (гл. ред.) [и др.]. – Гродно : ГрГУ, 2017. –С. 139–142.

8. Савко, Э. И. Отношение студентов географического факультета к здоровому образу жизни / Э.И. Савко, В.В. Харук, М.Б. Мазуро // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов [Электронный ресурс] : материалы международного науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – С. 230–235.
9. Савко, Э. И. Сохранение здоровья, как неотъемлемой части физической культуры и общей культуры / Э.И. Савко, С.Н. Запольская, Н.Н. Прусов // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : сб : науч. Ст. / Брест. Гос. Ун-т им. А.С. Пушкина, Упр. Спорта и туризма Брест. Облсполкома ; под общ. ред. А.А. Зданевич. – Брест : БрГУ, 2018. – С. 95 –99.
10. Физическая культура : учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск : БГУ, 2005. – 211 с.

УДК 378

И.А. Семенас

*Череповецкий государственный университет,
(Череповец, Россия)*

ОСОБЕННОСТИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ В СУСТАВАХ У ЖЕНЩИН 25-40 ЛЕТ РАЗНОГО ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ЙОГИ

I.A. Semenac

*Череповецкий державний університет,
(Череповець, Росія)*

ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХЛИВОСТІ В СУГЛОБАХ У ЖІНОК 25-40 РОКІВ РІЗНОЇ СТАТУРИ ЗАСОБАМИ ЙОГИ

I.A. Semenac

*Cherepovets State University,
(Cherepovets, Russia)*

FEATURES OF WELLNESS TRAINING FOR THE DEVELOPMENT OF MOBILITY IN THE JOINTS IN WOMEN 25-40 YEARS OF DIFFERENT STATURE BY MEANS OF YOGA

Аннотация. В статье представлено исследование, направленное на решение вопроса эффективности использования дифференцированного подхода на групповых занятиях в оздоровительной тренировке женщин 25-40 лет, которая позволяет осуществить оптимальный подбор средств йоги

в процессе тренировки на развитие лабильности мышц и подвижности в суставах с учетом типа фигуры по буквенной квалификации. Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработанные рекомендации могут применяться в оздоровительных тренировках, которые направлены на гармоничное увеличение подвижности в суставах, равномерное развитие мышечно-связочного аппарата и коррекции осанки как следствии.

Ключевые слова: подвижность в суставах, соматотипы, асаны.

Анотація. У статті представлено дослідження, спрямоване на вирішення питання ефективності використання диференційованого підходу на групових заняттях в оздоровчому тренуванні жінок 25-40 років, яка дозволяє здійснити оптимальний підбір засобів йоги в процесі тренування на розвиток лабільності м'язів і рухливості в суглобах з урахуванням типу фігури по буквенної кваліфікації. Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що розроблені рекомендації можуть застосовуватися в оздоровчих тренуваннях, які спрямовані на гармонійне збільшення рухливості в суглобах, рівномірний розвиток м'язово-зв'язкового апарату і корекції постави як слідстві.

Ключові слова: рухливість в суглобах, соматотип, асани.

Annotation. The article presents a study aimed at addressing the issue of the effectiveness of using a differentiated approach in group classes in recreational training for women 25-40 years old, which allows for an optimal selection of yoga tools during training for the development of muscle lability and mobility in joints, taking into account the type of literal qualification. The practical significance of the results of the study lies in the fact that the recommendations developed can be applied in health training, which are aimed at harmoniously increasing mobility in the joints, uniform development of the muscular-ligamentous apparatus, and posture correction as a consequence.

Key words: joint mobility, somatotypes, asanas.

Актуальность исследования. Для современных женщин процесс развития подвижности в суставах осознается как важная, необходимая часть жизни, наравне с сохранением и поддержанием здоровья. Посетительницы фитнес-клубов, которые работают в сидячем положении тела, и желают изменить пропорции тела и в целом улучшить свое самочувствие, нуждаются в развитии подвижности в суставах. На сегодняшний день разными авторами разработано множество систем и методик, направленных на решение проблемы подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата. Ряд авторов указывают на то, что при разработке программы оздоровительной тренировки для развития подвижности в суставах и увеличения гибкости позвоночника, следует использовать средства йоги, предполагая использование всего спектра асан. Но чаще всего при разработке программ авторы учитывают только особенности уровня физической подготовленно-

сти человека к нагрузкам, и в особенности уровень развития гибкости. На наш взгляд, если речь идет о улучшении подвижности звеньев тела на групповых занятиях, то развитие подвижности одновременно сразу всех суставах не рационально, поскольку проблемы туго подвижности выражены в одних суставах больше, чем в других. Анализ научно-методической литературы и опыт собственной практической деятельности свидетельствуют о том, что в оздоровительной тренировке в первую очередь требуется развивать подвижность в проблемных суставах. Причем акцент должен быть сделан на индивидуальном подходе, используя результаты антропометрии и гониометрии.

В последствии, когда зависимость будет более четко определена между типом женской фигуры и подвижностью в суставах, возможно будет визуально оценивать типы фигур и уже делить людей на подгруппы, где одни будут развивать подвижность больше одних суставов, используя одни асаны из йоги, другие с акцентом на другие суставы, используя серии других асан. Предполагается выявить более четкую зависимость как в одних типах телосложения более ярко выражены одни проблемы в подвижности в суставах, в других другие.

Анализ литературних источников. В научно-методической литературе на сегодняшний день вопрос эффективности дифференцированного подхода в оздоровительной тренировке, направленной на развитие подвижности в суставах у женщин разного телосложения мало изучен [1]. Эффективность дифференцированного подхода в применении системы йоги в оздоровительной тренировке женщин так же изучала Р. Ш. Гулбани, А. А. Таран [2]. Но в их исследовании критерием дифференциации является только состояние подвижности суставов и гибкости мышц, то есть гониометрия. На основании выше изложенного мы считаем изучение данного вопроса актуальным.

Проблема исследования заключается в том, что в данных научно-методической литературе представлено недостаточно сведений об использовании дифференцированного подхода на групповых занятиях в оздоровительной тренировке женщин 25-40 лет элементами йоги, которые необходимы для оптимального подбора средств на коррекцию гибкости тела. Выделения типологических групп с последующим подбором педагогических приемов и средств физической культуры подбирали с учетом рекомендаций [2].

Для достижения поставленной цели нами были решены следующие **задачи:**

- Изучить состояние проблемы использования дифференцированного подхода на групповых занятиях в оздоровительной тренировке, направленной на развитие подвижности в суставах у женщин 25-40 лет с различными типами фигур в данных научно-методической литературы и практики.

- Изучить антропометрические показатели вместе с особенностями подвижности в суставах у женщин 25-40 лет и определить типы их фигур по буквенной классификации.
- Оценить состояние подвижности суставов у женщин 25-40 лет
- Экспериментально проверить зависимость между типом женской фигуры и подвижностью в суставах, используя гониометрию.
- Выполнить анализ полученных в ходе исследования результатов

Изложение основного материала. Исследование проводилось в августе 2018 года на базе спортивного клуба «Жанна» г. Санкт-Петербурга. В нем приняли участие 31 женщина в возрасте от 25 до 40 лет. Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, визуальная оценка фигуры, антропометрия, гониометрия, анализ полученных в ходе исследования результатов. Для достижения цели улучшения подвижности в суставах в разных типах телосложения мы рекомендуем решать свои частные задачи. В результате проведенной нами визуальной оценки телосложения по буквенной квалификации женских типов фигур женщины, принявшие участие в исследовании, были распределены на подгруппы. Так, из общего числа женщин в результате визуальной оценки было выявлено 9 женщин с Х-типом фигуры, 9 женщин – с А – типом, 7 женщин с Н-типом и 6 женщин – с Т-типом.

В таблице № 1 приведены по одному примеру женщины каждой из 4 типа фигуры (А, Т, Н, Х) вместе с замерах величин углов объема движений в двух основных суставах тела. Так по нашему мнению именно эти суставы в первую очередь влияют на подвижность всех остальных суставов и гибкость отделов позвоночного столба.

Таблица 1.

Антропометрические и гониометрические показатели женщин с разными типами фигуры

Показатели	Типы женских фигур			
	А-тип	Т-тип	Н-тип	Х-тип
Рост, см	170	172	165	168
Масса, кг	60	56	55	64
ОП, см	25	34	28	26
ОГК, см	84	91	90	91
ОТ, см	65	69	70	68
ОБр, см	98	84	92	100
ОБ, см	58	51	55	58
ОГ, см	34	31	35	36
Объем движений в плечевом суставе, градус	190-60	150-40	190-70	170-60
Объем движений в тазобедренном суставе, градус	115-20	135-20	130-25	125-15

Примечание. ОП – обхват плеча; ОГК – окружность грудной клетки в паузе; ОТ – окружность талии; ОБр – обхват бедер; ОБ – обхват бедра; ОГ – обхват голени.

У женщин А-типа выявлена тенденция в меньшей окружности грудной клетки и выявлена большая подвижность в плечевых суставах. Они имеют больший обхват бедер и более выраженная тугоподвижность тазобедренного сустава по объему сгибания. У женщин Н-типа имеется тенденция к большей окружности талии при недостаточном объеме бедер. При визуальном осмотре создается впечатление одинаковой ширины плеч, талии и таза. С относительной разностью подвижностью в суставах у такого типа телосложения проблем нет, примерно одинаковая подвижность основных суставов тела. У женщин Х-типа отмечен равномерное преобладание всех объемов измеряемых частей тела при гармоничном телосложении и примерно одинаковая величина объемов движений в тазобедренном и плечевом суставах. У женщин Т-типа отмечена тенденция к большей окружности грудной клетки при недостаточной подвижности в плечевого пояса. У них недостаточные показатели объема бедер при увеличенной подвижности тазобедренных суставов относительно плечевых.

Полученные результаты обусловлены особенностями типов фигур, следовательно процесс развития подвижности в суставах должен быть направлен именно на проблемные области каждого типа, с учетом которых разрабатывалось содержание наших рекомендаций к оздоровительной тренировке. Для достижения развития подвижности в суставах в каждой подгруппе женщин мы бы рекомендовали решать свои частные задачи. Для женщин А-типа фигуры основная задача – это развитие подвижности тазобедренного сустава, особенно в объеме движения сгибания. Для женщин Т-типа – увеличение подвижности верхнего плечевого пояса. У женщин Н-типа – примерное равномерное развитие подвижности в суставах всего тела. У женщин Х – типа – равномерное развитие объема движений в тазобедренных и плечевых суставах.

Так женщинам с А-типа фигуры мы бы рекомендовали акцентировать внимание на развитие подвижности тазобедренных суставов, особенно в движение сгибания. Рекомендуем использовать в оздоровительной тренировке асаны, направленные на активное сгибание тазобедренных суставов такие как: Адхо-мукха-шванасана, Краунчасана, Супта-падангуштхасанаII ,Пашчимоттанасана [3].

Женщинам с Т-типа фигуры рекомендует развивать объём движений плечевого пояса, развивать подвижность плечевых суставов во всех плоскостях. В оздоровительной тренировке использовать такие асаны как: Гомухасана, Ватаянаасана, Парвоттанасана, Урдхва-хастасана, Пурвоттанасана [3].

Женщинам с Н-типа фигур в зависимости от уровня развития гибкости рекомендуем асаны, где акцент идет на раскрытие всех основных суставов тела одновременно с укреплением мышц, так как выявлена необходимость развития стабильности нежели подвижности суставов. Поэтому рекомендуем силовые асаны такие как: Адхо-мукха-шванасана, Вирабхад-

расана I, II, III, Врикшасана, Навасана, Урхва-дханурасана, Уткатасана, Чатуранга-дандасана [3].

Женщинам с X-типа фигуры мы бы рекомендовали развивать подвижность плечевых и тазобедренных суставов одновременно и использовать такие асаны как: Адхо-мукха-врикшасана, Вирахадрасана I, II, III, Гомукхасана, Дханурасана, Пурвоттанасана, Урдхва-мукха-шванасана, Уттанасана, Уштрасана [3]. Список рекомендованных асан не полный, частичный для примера.

Научной новизна предложенного подхода состоит в реализации конституционального подхода в разработку алгоритма использования асан йоги. Предложен вариант дифференцированного подхода с учетом разных типов женских фигур для коррекции и профилактики подвижности суставов и лабильности мышц. Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработанные рекомендации, основанные на использовании дифференцированного подхода, могут применяться инструкторами на групповых и индивидуальных занятиях в оздоровительной тренировке, направленной на развитие подвижности в суставах.

Вывод. Результаты исследования показали, что существует тенденция зависимости подвижность в суставах от типа женской фигуры. Для женщин А-типа фигуры основная задача – развитие подвижности тазобедренных суставов. Для женщин Y – типа фигуры – развитие подвижности плечевых суставов. Для женщин H – типа – равномерное развитие подвижности всех суставов. У женщин X – типа – акцент одновременно на развитие плечевых и тазобедренных суставов. Предложен авторский алгоритм подбора асан. Дальнейшие исследования будут направлены на изучение других возможностей коррекции подвижности в суставах и лабильности мышц с учетом дифференцированного подхода по другим схемам соматотипирования.

Литература.

1. Воробьев В.Ф. Теоретическое обоснование использования физиологических конструктов в практике физического воспитания / В.Ф. Воробьев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 2 (108). С. 44-49.
2. Гулбани Р.Ш. Применение системы йоги в физической реабилитации суставной и мышечной гибкости у женщин 35-45 лет / Р.Ш. Гулбани, А.А. Таран // Физическое воспитание студентов. 2011. № 3. С. 27-29.
3. Власов А. В. Особенности методики занятий атлетической гимнастикой с женщинами в зависимости от их соматического развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2000. 23 с.
4. Власенко Т. Н. Дифференцированная методика оздоровительных занятий с женщинами 20 – 35 лет в физкультурно-спортивных клубах: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2006. 24 с.
5. Айенгар Б. К. С. Йога Дипика: прояснение йоги; Пер. с англ. – 3-е изд. – М.: Альпина нон-фикшн, 2014 – 494с.

6. Кукоба Т. Б. Оздоровительная тренировка женщин 21 – 35 лет на основе упражнений изотонического характера с учетом соматотипа: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Омск, 2011. 24 с.
7. Пахомов А. Хатха Йога. Корректный подход к позвоночнику / А. Пахомов. – К.: «Велес», 2007. – 124 с.
8. Сафронов А.Г. Йога: физиология, психосоматика и биоэнергетика: монография / А.Г. Сафронов. – М.: Восток, 2005. – 250 с.
9. Тахватулин Р. Н., Оценка соматотипа женщин 20 – 30 лет, занимающихся оздоровительным фитнесом / Р. Н. Тахватулин, М. В. Яковлева // Проблемы спортивной и медицинской антропологии: межвузов. сб. науч. тр. / Смолен. акад. физ. культ. Смоленск, 2007. С. 78 – 81.
10. Шмитт, Д. С. Йога для каждой женщины: как стать сильнее, здоровее, умнее и красивее в любом возрасте: [пер. с англ.] / Д. С. Шмитт. - Москва: София, 2005. - 319 с.

References.

1. Vorobiev VF Theoretical substantiation of the use of physiological constructs in the practice of physical education / VF. Sparrows // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. 2014. № 2 (108). Pp. 44-49.
2. Gulbani R.Sh. The use of the yoga system in the physical rehabilitation of articular and muscular flexibility in women aged 35-45 years / R.Sh.Gulbani, A.A. Taran // Physical education of students. 2011. № 3. S. 27-29.
3. Vlasov A.V. Features of the method of training in athletic gymnastics with women, depending on their somatic development: Author. dis. ... Cand. ped. sciences. Malakhovka, 2000. 23 p.
4. Vlasenko, T. N. [Differentiated methods of improving occupations with women 20–35 years old in physical culture and sports clubs: Abstract]. dis. ... Cand. ped. sciences. Khabarovsk, 2006. 24 p.
5. Iyengar B.K.S. Yoga Deepika: clearing of yoga; Per. from English - 3rd ed. - M.: Alpina non-fiction, 2014 - 494s.
6. Kukoba T. B. Improving training of women 21 - 35 years old on the basis of exercises of isotonic nature, taking into account the somatotype: author. dis. ... Cand. ped. sciences. - Omsk, 2011. 24 p.
7. Pakhomov A. Hatha Yoga. Correct approach to the spine / A. Pakhomov. - K.: Veles, 2007. - 124 p.
8. Safronov A.G. Yoga: physiology, psychosomatics and bioenergetics: monograph / A.G. Safronov. - M.: Vostok, 2005. - 250 p.
9. Takhvatulin R. N., Evaluation of a somatotype of women 20-30 years old engaged in fitness fitness / R. N. Takhvatulin, M.V. Yakovleva // Problems of sports and medical anthropology: interuniversity. Sat scientific tr. / Smolen. Acad. physical cult. Smolensk, 2007. pp. 78 - 81.

- 10.Schmitt, D.S. Yoga for every woman: how to become stronger, healthier, smarter and more beautiful at any age: [trans. from English] / D.S. Schmitt. - Moscow: Sofia, 2005. - 319 p.

УДК 378

В.В. Бабій, О.О. Біценко
Машинобудівний коледж ДДМА
(м. Краматорськ, Україна)

Науковий керівник **Акімова Н.О.**

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ 1 КУРСУ МК ДДМА

V.V. Babii, O.O. Bitsenko
Engineering College MK DDMA
(Kramatorsk, Ukraine)

Research manager **Akimova N.A.**

HEALTHY LIFESTYLE AS A COMPONENT OF THE SYSTEM OF VALUES OF 1ST YEAR STUDENTS OF MK DDMA

Анотація. Стаття присвячена вивченню домінуючих факторів, які впливають на систему цінностей на стадії формування здорового способу життя у студентів першого курсу. Розроблена анкета та проведено соціологічне опитування студентської молоді та їх пристрасть до згубних звичок, результати якого представлені у відсотковому відношенні. Саме це опитування дає можливість отримати інформацію про значення фізкультури і спорту в життєдіяльності студентів, і яке місце займає здоровий спосіб життя в системі цінностей. Також розкрито поняття "здоров'я" і його залежність від навколишнього середовища. Ведення здорового способу життя дозволяє усвідомити необхідність даного стилю життя для розвитку і збереження особистого здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, цінність, спосіб життя, індивід, фізичні вправи.

Annotation. The article is devoted to the study of the dominant factors that affect the system of values at the stage of formation of a healthy lifestyle among first-year students. A questionnaire was developed and a sociological survey of students and their addiction to bad habits was conducted, the results of which are presented in percentage terms. This survey provides an opportunity to get information about the importance of physical education and sports in the life of students, and what place a healthy lifestyle in the system of values. The concept of "health" and its dependence on the environment is also disclosed. Maintaining

a healthy lifestyle allows you to realize the need for this lifestyle for the development and preservation of personal health.

Key words: health, value, lifestyle, individual, exercise.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасному світі по-різному розуміють поняття «здоровий спосіб життя», тому саме в цій статті доведено, що саме варто розуміти під цим словосполученням.

Здоров'я людини - це головна цінність життя, воно займає найвищу ступінь в ієрархії потреб людини та одне з провідних умов соціального розвитку людини. За визначенням фахівців Всесвітньої Організації охорони Здоров'я (ВООЗ), здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. За твердженням фахівців ВООЗ здоров'я на 50-55% залежить від способу життя людини, на 20-23% - від спадковості, на 20-25% - від стану здоров'я і на 5-10% - від медицини. Виходячи з цього, можна вважати, що генеральною лінією формування і зміцнення здоров'я є здоровий спосіб життя, основу якого становить фізична культура і спорт [2;3].

На сьогоднішній день молодь є потенціалом соціального розвитку та відтворювальним потенціалом нації. Здоров'я - це передумова майбутньої самореалізації людей, здатності до створення сім'ї, до складного навчального та професійної праці, суспільно-політичної і творчої активності. У сучасних умовах здоров'я перестає бути тільки особистою справою людини, воно стає фактором виживання соціуму в цілому. У зв'язку з цим актуалізується проблематика здорового способу життя студентської молоді, пов'язана з зміною характеру навантажень та з збільшенням ризиків загального характеру [4;5].

Актуальність теми дослідження. Ця проблема є актуальною, адже сьогодні стан здоров'я молоді в Україні викликає обґрунтовану тривогу не тільки у працівників системи освіти і охорони здоров'я, але й у всього суспільства в цілому. Тому провівши дослідження серед студентів, можна буде сказати на якому рівні здоровий спосіб життя у першого курсу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. В останні роки активізувалися наукові дослідження, що стосуються проблеми ціннісного ставлення до здорового способу життя, яка є предметом професійного інтересу фахівців, що працюють не тільки в галузі медицини, але і психології, педагогіки, інших соціальних наук. Питання формування та виховання культури здорового способу життя розглянуті в численних роботах І.І. Брехмана, Е.Н. Вайнера, Л. Волошиної, М.П. Дорошкевич, Г.К. Зайцева, Т.С. Казаковцевої, Н.В. Тверській та ін. По прогнозам найбільших учених світу гідне майбутнє чекає тільки ті держави, де головним пріоритетом національної політики є інвестиції в людину, що сприяють формуванню економічного потенціалу особистості - людського капіталу. Аналізуючи сукупність складових економічного потенціалу особистості, фахівці, перш за все, називають здоров'я індивіда, рівень фізичного і психічного розвитку, а також працездатність [6].

Мета дослідження. Обґрунтувати теоретичні та практичні аспекти моделі ЗСЖ у студентів. З'ясувати, яке місце займають спорт, фізкультура і здоровий спосіб життя в системі цінностей студентів першого року навчання в Машинобудівному коледжі ДДМА.

Завдання дослідження. Проаналізувати літературу по темі дослідження; визначити в ході соціологічного опитування (анонімного анкетування), яке місце займає здоровий спосіб життя, фізкультура і спорт у системі цінностей 16-17 річних студентів Машинобудівного коледжу ДДМА.

Виклад основного матеріалу дослідження. З літератури відомо, під здоровим способом життя (ЗСЖ) розуміється такий спосіб життя, при якому зберігаються або розширюються резерви організму. Сам спосіб життя людини залежить від трьох груп факторів. Перша група: все те, що оточує людини - середовище: це стіни квартири і будинки, вулиці і транспорт, це ліс і гори, луг і річка, сонце і повітря, одяг людини. Сюди віднесемо і людей, що оточують людину, - мікросоціум, як кажуть вчені: сім'я, навчальна група, сусіди по квартирі, педагоги, виховують в учнів громадянськість, творчу активність, формують навички здорового стилю життя, використовуючи при цьому найрізноманітніші засоби, в тому числі фізичну культуру і спорт. Фізичні вправи на уроках, військово-спортивні заходи та змагання, заняття в секціях, тобто, різноманітна рухова діяльність студентів - все це виступає засобом задоволення різноманітних потреб дітей, підлітків та молоді, їх саморозвитку, самопізнання та самовдосконалення. Друга група: все те, що людина «вводить в себе», тобто, продукти харчування, ліки, нікотин, алкоголь, наркотики. Третя група - це те, що людина робить з собою в результаті вольових зусиль і усвідомлення необхідності своїх дій. Сюди ж віднесемо заняття фізичною культурою і спортом, загартовування, організацію навчального дня - чергування навчання і відпочинку [1].

Здоровий спосіб життя створює для особистості таке соціальне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової, навчальної та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у студента, як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне в духовному, моральному і фізичному відношенні життя.

Дослідження минулих років показали, що головними життєвими цінностями молоді є сім'я, друзі і здоров'я, потім йдуть: цікава робота, гроші і справедливість.

Для того, щоб дізнатися, яке місце займають фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя в системі цінностей студентів - першокурсників Машинобудівного коледжу ДДМА, ми провели в жовтні минулого року соціологічне дослідження 73 студента 16-17-річного віку, які зараховані в коледж на базі 9 класів. Їм було запропоновано відповісти на п'ять запитань анкети.

В результаті дослідження були отримані наступні результати.

На перше питання про те, що таке здоровий спосіб життя, детально роз'яснили це поняття - 47% респондентів. Шість відсотків сказали «так»: вони ведуть здоровий спосіб життя; не відповіли зовсім - 5%; 16% - охарактеризували свою сім'ю фактично практикуючої здоровий спосіб життя; 26% - становлять здоровий спосіб життя тільки, як групу людей, які не мають шкідливих звичок.

Зміст другого питання анкети: «фізична культура, спорт: яку роль вони займають у вашому житті зараз, і яке місце будуть займати в майбутньому?» - 19% студентів відповіли, що навчання у них - на першому місці зараз; не відповіли зовсім - 11%. 52% респондентів відповіли, що це зараз головне в їх житті, і так буде завжди. Тільки 18% опитаних відповіли, що в майбутньому фізкультура і спорт буде у них на другому місці, так як на першому - будуть сім'я і робота.

На третє і четверте питання, які стосувалися наявності або відсутності шкідливих звичок в їх житті і житті їх найближчого оточення, 92% студентів відповіли, що самі не курять і іншим не радять. Зовсім не відповіли на питання про алкоголь і куріння - 8%; з наркотичної проблеми 90% опитаних відповіли, що серед їх знайомих немає наркоманів і токсикоманів; взагалі не відповіли - 8%; тільки 2% з жалем відзначили, що наркомани серед їх знайомих є.

Висновки. Таким чином, формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики у зміцненні здоров'я населення через зміну стилю й укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками. Невід'ємною частиною здорового способу життя є високі моральні та етичні цінності людини, де велику увагу треба приділяти формуванню свідомості особистості як суспільної одиниці і особливе місце відводити дотриманню розпорядку дня, раціональному харчуванню, викорінюванню шкідливих звичок, оптимального рухового режиму, фізичним вправам.

Здоровий спосіб життя, спорт, фізична культура, сім'я - головні цінності в житті студентів - першокурсників Машинобудівного коледжу ДДМА. Це підтверджує 95% респондентів - студентів першого року навчання. Шкідливі звички в житті студентів-першокурсників не присутні зовсім: це підтверджують 90% опитаних.

На мою думку, проблему фізичного здоров'я студентів не можна вирішити тільки за допомогою фізкультурних занять. Щоб бути здоровим, потрібні здорові життєві навички, здорові звички, мотивація до збереження і зміцнення здоров'я. Таким чином можна зробити висновок, що в системі цінностей студентів першого курсу Машинобудівного коледжу ДДМА здоровий спосіб життя займає важливе місце. Яскраво виражене прагнення стежити за своїм здоров'ям, а також прагнути вести здоровий спосіб життя.

Література.

- 1.Формування ЗСЖ серед студентів коледжу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://do.gendocs.ru/docs/index-98909.html>
- 2.Основи здорового способу життя студента. Роль фізичної культури в забезпеченні здоров'я // Фізична культура студента: Підручник для вузів/ За ред. В. І. Іллінич.- М: Гардарики, 2003.- С. 131-170.
- 3.Поняття: здоров'я, резерви людського організму, здоровий спосіб життя // Решетніков Н. В. Фізична культура: Навч. посібник для СПО.- М: Академія, 2005.- С. 71-88.
- 4.Безрукова О. Н. Соціологія молоді: навчально-методичний посібник. - СПб. : Вид-во С.-Петербур. навчально-методичний посібник. - СПб. : Вид-во С.-Петербур. ун-ту, 2004. - 35 с.
- 5.Давиденко Д. Н., Щедрін Ю. Н., Щеголев В. А. Здоров'я та спосіб життя студентів: Навчальний посібник. - СПб. : Санкт-Петербургский государственный университет информационных технологий, механики и оптики, 2005. - 124 с.
- 6.Цінності здоров'я і здорового способу життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2015/06/14/tsennosti-zdorovya-i-zdorovogo-obraza>
- 7.Поняття: здоров'я, резерви людського організму, здоровий спосіб життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://studwood.ru/1093483/turizm/ponimat_zdorovyy_obraz_zhizni

References.

- 1.Formation of healthy lifestyle among College students [Electronic resource]. – Access mode: <http://do.gendocs.ru/docs/index-98909.html>
2. Fundamentals of healthy lifestyle of the student. The role of physical culture in ensuring health / / physical culture of the student: textbook for universities / ed.- M: Gardariki, 2003.- P. 131-170.
- 3.Concepts: health, reserves of the human body, a healthy lifestyle / / Reshetnikov N. B. Physical education: Studies. a Handbook for SPO.- M: Academy, 2005.- P. 71-88.
- 4.Bezrukova O. N. Sociology of youth: educational and methodical manual. - SPb. : View-in St. Petersburg. educational and methodical manual. - SPb. : View-in St. Petersburg. UN-TA, 2004. - 35 p.
- 5.Davidenko D. N., Shchedrin Y. N. Shchegolev V. A. students ' health and lifestyle: textbook. - SPb. : St. Petersburg state University of information technologies, mechanics and optics, 2005. - 124 p.
- 6.Values of health and healthy lifestyle [Electronic resource]. – Access mode: <https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2015/06/14/tsennosti-zdorovya-i-zdorovogo-obraza>
- 7.Concepts: health, reserves of the human body, a healthy lifestyle [Electronic resource]. – Access mode: https://studwood.ru/1093483/turizm/ponimat_zdorovyy_obraz_zhizni

Ю.С. Сорокін, Р.В. Шулін

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

Ж.В. Малахова

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

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМІ ОСВІТИ

R.V. Shylin, Yr.S. Sorokin

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

J.V. Malakhova

*Donetsk National Medical University
(Lyman, Ukraine)*

THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATION SYSTEM

Анотація. У статті проаналізовано особливості використання здоров'язберігаючих технологій у системі освіти. Розглянуті авторами основні завдання та групи засобів здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі. Висвітлено здоров'язберігаюче освітнє середовище як один із факторів збереження і зміцнення здоров'я учнів.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, здоров'я, освітній процес.

Annotation. The article analyzes the features of the use of health-saving technologies in the education system. The authors consider the main tasks and groups of health-saving technologies in the educational process. Health-saving educational environment as one of the factors of preserving and strengthening the health of students is highlighted.

Key words: health-saving technologies, health, educational process.

Постанова проблеми. Стосовно незадовільного стану здоров'я учнів говорять та пишуть останнім часом багато. І для цього є всі підстави. Лише 10% учнів можуть вважатися здоровими, більше половини страждають на хронічні захворювання. Зміст навчальних програм постійно змінюється у бік підвищення вимог, інтенсифікації навчання та підвищення об'єму учбового навантаження. Складна за змістом та зовнішня за об'ємом наукова інформація суперечить недостатній гнучкості навчальних планів, програм, що призводить до хронічного перевантаження учнів, зниження інтересу до навчання, погіршенню їхнього здоров'я.

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 [3].

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Зазначеній проблемі приділялась значна увага в наукових розробленнях таких науковців як В. Горашук, 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 за допомогою додаткових досліджень. Актуальність зазначеної проблеми зумовила необхідність узагальнити дані літературних джерел та висвітлити використання здоров'язберігаючих технологій у системі освіти.

Таким чином, сьогодні перед нами стоїть важливе завдання – створення умов для збереження здоров'я учнів, а саме розробка та втілення технологій збереження здоров'я у навчально-виховний процес.

Мета досліджень: проаналізувати сучасний стан досліджень на тему використання здоров'язберігаючих технологій у системі освіти.

Виклад основного матеріалу. Найдорожчим скарбом, який нагороджує людину природа від народження і на довгі роки життя, є здоров'я. Це справді незрівнянне багатство, яке необхідно не просто надійно берегти, а й повсякчас примножувати. А той, хто його розтринькує з дитинства, залишається без майбутнього. Адже здавна відомою є істина, що значно легше здоров'я втратити, ніж його відновити.

Увага до питання здоров'я учнів суттєво зросла. Турботу викликає значне зменшення кількості абсолютно здорових дітей (їх залишається не більше 10-12%); різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління; зростання числа учнів, що мають декілька діагнозів. Зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання дитячої смертності; пасивність, апатія та навіть агресивне ставлення до навчання. За останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі фактори, які впливають на стан здоров'я учнів, а саме: перевантаження навчальних програм, інтенсифікація навчального процесу, недовершеність навчальних програм і технологій, авторитарний стиль викладання, відсутність індивідуального підходу до учнів, недостатня рухова діяльність, вільний час діти все більше проводять за переглядом фільмів, за комп'ютерними іграми. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, зору.

Сучасна медицина займається не здоров'ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Тому виникає необхідність у розробленні технологій, що полегшують, по змозі, формування нових знань, зберігаючи при цьому здоров'я учнів. У класифікації освітніх технологій останнім часом виокремилася нова група – здоров'язберезувальні освітні технології (ЗОТ), які об'єднують у собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з

формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Мета ЗОТ – забезпечити дитині можливість збереження здоров'я під час навчання, сформуванати в неї необхідні знання, уміння та навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті. Національна Доктрина розвитку середньої освіти України в ХХ столітті передбачає вирішення таких проблем :

- виховання морально та фізично здорової людини;
- формування в учнів наукового світогляду, уявлення та розуміння наукової картини світу живої природи на основі усвідомлення понять і закономірностей взаємозв'язку безпечної поведінки людини, здорового способу життя, цінування власного життя та життя інших.

Здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних вад . Отже, здоров'я – єдність фізичного, психічного, духовного, соціального, інтелектуального та творчого аспектів здоров'я, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

У своїх працях видатний педагог В.О.Сухомлинський писав: «Досвід переконав нас у тому, що приблизно у 85% усіх невстигаючих учнів головна причина відставання у навчанні – поганий стан здоров'я, якесь нездужання або захворювання, найчастіше зовсім непомітне і таке, що можна вилікувати тільки спільними зусиллями матері, батька, лікаря та вчителя». На думку великого педагога, навчальний заклад та вчитель зокрема повинні брати активну участь у збереженні здоров'я учнів [3].

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичним повинен планувати й організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. У класифікації освітніх технологій останнім часом виокремилася нова група - здоров'язберігаючі технології. Слід зазначити, що здоров'язберігаюча педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Разом з тим, поняття "здоров'язберігаючі технології" об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів [4].

Я розглядаю це поняття, виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики; інші розумію його як сукупність певних технік, за допомогою яких реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання; як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність яких відображає певні зміни в здоров'ї учасників педагогічної взаємодії. Усі педагогічні технології, якими користується вчитель на уроці, можуть бути визначені за ступенем впливу їх на здоров'я учнів. Здоров'язберігаючі - ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці у навчальному закладі, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), у відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям людини.

Здоров'язберігаюча педагогіка, з одного боку, має сформувати в учнів спеціальні знання, уміння, навички збереження і зміцнення свого здоров'я, створення індивідуального здорового способу життя, а з іншого - передбачити в технологіях можливості здійснення самостійних спроб удосконалення себе, свого тіла, психіки, емоцій, працювати над розвитком своїх комунікативних здібностей, виховувати гуманне ставлення до світу, до оточення, до самого себе.

Сутність здоров'язберігаючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища. Існують різні думки щодо поняття «здоров'язберігаючі технології». Деякі науковці розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики, інші розуміють його як значення змістової техніки, за допомогою якої реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання. Розуміють технологію і як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність даних, що відображають певні зміни в здоров'ї. Вітчизняні та зарубіжні науковці (і насамперед, російські вчені, які працюють під керівництвом М.М. Безруких) вважають, що під здоров'язберігаючими освітніми технологіями в широкому розумінні цього слова необхідно розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів [5].

Дослідник цієї проблеми Н. К. Смирнов зауважує: «Якщо здоров'язберігаючі технології пов'язати з вирішенням вужчого здоров'яхоронного завдання, то до здоров'язберігаючих будуть належати педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі». Усі педагогічні технології, якими користується вчитель на уроці, можуть бути визначені (кількісно чи якісно) за ступенем впливу їх на здоров'я учнів. Деякі вчені пропонують виокремлювати поняття «здоров'яформуючі виховні технології», розуміючи під ним ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя [5].

Інші науковці під здоров'язберігаючими технологіями пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання (відсутність стресових ситуацій, адекватності вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог);
- необхідний достатній та раціонально організований руховий режим.

Ефективність позитивного впливу на здоров'я учнів в різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками. Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігаючими вміннями і навичками. Діяльність учителя щорочно повинна бути орієнтована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я. Здоров'язберігаючі технології навчають дітей жити без конфліктів. Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Урок – це основна структурна одиниця навчального процесу. Урок у здоров'язберігаючих технологіях повинен не викликати в учнів погіршення здоров'я. Сучасний урок – це урок інноваційний, який викликає в учнів і вчителів задоволення, стимулює цікавість, творчість. Усе це досягається різноманітними формами роботи з використанням інтерактиву та інноваційних технологій. Теоретична значущість й актуальність розглянутої проблеми, її недостатня розробленість послужили підставою для визначення теми практикоорієнтованого проекту «Здоров'язберігаючі технології – інноваційний крок в освіті». Психічне здоров'я утворюють позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стреси, психотравми, резерви психологічних можливостей людини, запобігання шкідливих звичок, формування гігієнічних навичок і позитивних звичок.

Духовне здоров'я – це здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

Соціальне здоров'я - соціальні потреби та інтереси, етика родинних зв'язків, наслідки антисоціального ставлення до довкілля, соціальне забезпечення життєво важливих потреб, соціальна адаптація, здоров'я нації, формування потреби вести здоровий спосіб життя.

Інтелектуальне здоров'я - це можливість відкрити наші уми для нових ідей та досвіду, які можуть допомогти в поліпшенні особистої, групової та суспільної взаємодії. На шляху до інтелектуального здоров'я необхідно витрачати більше часу на навчання, наприклад читання книг, журналів і газет, для того щоб бути в курсі поточних питань та ідей. Одним із складових здоров'я є і творчість. Тому що саме творчий підхід до вирішення будь-яких життєвих проблем, завдань робить людину здоровою. Ось чому

тема створення у навчальних закладах здоров'язберігаючого середовища є такою актуальною [2].

Учитель-предметник, володіючи сучасними педагогічними знаннями, у постійній взаємодії з учнями, медичними працівниками, повинен планувати та організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. На думку Бойченка, для ефективного впровадження в педагогічну практику ідей здоров'язбереження необхідне вирішення трьох проблем:

- зміна ставлення вчителя до учня. Педагог повинен сприймати учня таким, яким він є, розуміти особливості дитини, її схильності, знання та здібності, відповідно проектувати шлях розвитку учня;

- зміна світогляду вчителя, його ставлення до себе, власного життєвого досвіду з метою усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем здоров'язбереження;

- зміна ставлення вчителя до завдань навчального процесу педагогіки оздоровлення, яка передбачає не лише досягнення дидактичних цілей, а й розвиток учнів з максимально збереженим здоров'ям [2].

Психологічним чинником, який допоможе сприйняттю матеріалу, зменшить втому, стимулюватиме нервову діяльність та покращить психологічний клімат, є створення затишку та озеленення кабінету. Розкішна зелень у холодну сльотаву погоду за вікном асоціюється з теплом, бадьорить і водночас не є чинником нервового збудження завдяки спокійному, приємному для очей кольору. Вазони є предметом постійної уваги дітей: на перервах вони із задоволенням поливають рослини, звільняють від сухих листочків, що стимулює учнів не перебувати в статичному положенні, а рухатися та спілкуватися, нехай із малесенькою часткою природи, формувати естетичні смаки [1].

Висновки подальших досліджень.

1. Завдяки використанню здоров'язберігаючих педагогічних технологій під час освітнього процесу в учнів забезпечується формування та розвиток здоров'я як цілісного системного утворення.

2. Головним завданням у діяльності педагогічних колективів навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров'я, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів та учнів.

Література.

1. Книга «Чинники формування здорової особистості» Ю. Ю. Івашина 2007. С. 32-36.
2. Книга «Як створити школу сприяння здоров'ю» О. Ващенко, С. Свириденко. 2008. С. 45-47.
3. Книга «Здоров'язберігаючі технології у навчальному закладі» О. Колонькова, О. Литовченко 2009. С. 69-73.
4. Книга для вчителя «Концепція формування позитивної мотивації та здоровий спосіб життя у дітей та молоді» 2005. С. 47-57.

5. Книга «Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу» О. Мельник. 2005. С. 57-62.

References.

1. The book "Factors of formation of a healthy personality" Yu. Yu. Ivashin 2007. С. 32-36.

2. The book "how to create a school to promote health" O. Vashchenko, S. Sviridenko. 2008. С. 45-47.

3. The book "Health saving technologies in educational institution" O. Koloskova, O. Lytovchenko, 2009. P. 69-73.

4. Book for teachers "the Concept of formation of positive motivation and a healthy lifestyle in children and young people" 2005. S. 47-57.

5. The book "a Systematic approach to the formation of a culture of health of participants in the educational process" A. Melnik. 2005. S. 57-62.

УДК 796

А.А. Лапченкова, С.О. Черненко

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

ОЗДОРОВЛЕННЯ НАЦІЇ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

A.A. Lapchenkova, S.O. Chernenko

*Donbass State Machine-Building Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

THE HEALTH OF THE NATION BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Анотація. У статті розглядається огляд проблем пов'язаних із збереженням і зміцненням здоров'я молоді. Швидке зростання хвороб, погіршення фізичного стану молоді вимагають пошуку шляхів вирішення цих задач. Навчальні години передбаченні на проведення занять фізичної культури, акцентування уваги студентів на заняттях окремими видами спорту, позитивно впливають на стан здоров'я та фізичний розвиток молоді різних вікових груп. Головною метою дослідження є вивчення впливу фізичної культури на стан студентів у молодому віці.

Ключові слова: фізична культура, фізичні вправи, стан здоров'я.

Annotation. The article reviews the problems associated with maintaining and strengthening the health of young people. The rapid growth of diseases, the deterioration of the physical condition of young people require the search for solutions to these problems. Training hours provided for conducting physical education classes, focusing students' attention on classes of certain sports, have a positive effect on the health and physical development of young people of different age groups. The main objective of the study is to study the effect of physical culture on the state of students at a young age.

Key words: physical culture, physical exercises, state of health.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасний стан здоров'я нації залишає бажати кращого. Навчання і виховання проходить за дуже складних соціально-економічних, соціально-психологічних та екологічних умов. В останній час в цілому по країні стало помітним погіршення стану здоров'я і зниження рухової підготовленості студентів. Так, статистичні показники, наведені Державним комітетом України з питань фізичної культури і спорту Товт В. А. [8] та Державним комітетом молодіжної політики, спорту і туризму України, свідчать про те, що 90 % студентів мають відхилення у стані здоров'я, 50 % – незадовільний рівень фізичної підготовленості, 18 % – не можуть займатися фізичною підготовкою за станом здоров'я.

Збереження фізичного і психічного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства і, насамперед, системи освіти. Утім здоров'я як фізичне, так і психічне залежить від багатьох чинників: соціальних та економічних умов, сімейних стосунків, тому населення потребує оздоровлення засобами фізичної культури і спорту.

У зв'язку с цим є актуальним вивчення впливу фізичної культури на руховий стан студентів вищих навчальних закладів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. У науково-методичній літературі підкреслюється, що молодий вік характеризується розквітом біологічної зрілості та надійності функціонування основних систем організму Гальперін С. І. [3], Романенко В. А. [6], Солодков О. С. [7]. Більшість досліджень розглядають питання методологічних основ фізичного виховання серед студентів, а саме: концепції про формування фізичної культури людини Бальсевич В. К. [2], Матвеев Л. П. [5]; положення про закономірності розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок Ашмарін Ю. В. [1]; Худолій О. М. [10]; дослідження ролі фізичної культури у формуванні особистості студента (Ільїніч В. І. [4]).

Таким чином, потрібні додаткові дослідження на вивчення впливу занять з фізичного виховання на організм студентів вищих закладів.

Мета дослідження. Головною метою дослідження є вивчення впливу фізичної культури на стан людини у молодому віці у сучасному суспільстві. Розглянути принципи занять фізичними вправами і використання засобів загартування студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У розвитку суспільства, його духовного і фізичного здоров'я значну роль відіграють фізична культура і спорт. Пріоритетними напрямками вдосконалення процесу фізичного виховання в освітніх установах вищої професійної освіти вважаються:

- створення в освітніх установах, в дитячих та молодіжних громадських об'єднаннях умов, які сприяють збереженню і зміцненню фізичного і психічного здоров'я вихованців і учнів засобами фізичної культури і спорту;
- забезпечення взаємодії навчального та другої половини дня процесів фізичного виховання для освоєння цінностей фізичної культури, задоволення потреб учнів в заняттях фізичними вправами, спортом і туризмом;
- формування фізичної культури особистості студента з урахуванням його індивідуальних здібностей, стану здоров'я та мотивації

В Україні фінансуються програми охорони та зміцнення здоров'я населення, робляться певні заходи щодо розвитку державної, муніципальної, приватної систем охорони здоров'я, заохочується діяльність, що сприяє зміцненню здоров'я громадян, розвитку фізичної культури і спорту, екологічному і санітарному благополуччю. Однак результати реалізації таких проектів малоефективні. Тому головною метою державної політики у сфері фізичної культури і спорту є створення умов, що орієнтують громадян на здоровий спосіб життя, в тому числі на заняття фізичною культурою і спортом.

Адже сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт загально визнані матеріальні та духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Не випадково всі останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру не тільки як про самостійне соціальний феномен, але і як про сталий як особистості.

За сучасними уявленнями здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, комплекс медичних питань становить лише малу частину феномена здоров'я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів, решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше – на умови і спосіб життя (майже 50%). Важливим показником здоров'я населення в цілому є фізичний розвиток молоді.

Результати вивчення фізичного розвитку учнів Інститутом педіатрії та акушерства Академії медичних наук України дають змогу говорити про певне зниження, порівняно з даними 2016 р., основних показників фізич-

ного розвитку молоді України. За останні 10 років виявлено зменшення показників маси тіла у учнів усіх вікових груп, особливо у віці становлення статевих функцій (11-16 років), як у дівчаток, так і у хлопчиків. Результати вивчення фізичного розвитку учнів Інститутом педіатрії і акушерства Академії медичних наук України показують тенденцію уповільнення темпів росту і розвитку учнів за останні десять років. У цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» засвідчується, що серед 6-18-річних учнів 56% мають низький рівень фізичного здоров'я 36% – нижче середнього і лише 7,5% – високий.

Згідно з отриманими показниками індексу Руф'є з віком у студентів 1–5-го курсів разом зі збільшенням кількості учнів, які мають показник стану серцево-судинної системи з оцінкою «добре», спостерігається і зменшення кількості студентів з результатом оцінювання «погано» [10]. Наведені цифри переконливо доводять, що проблема зміцнення здоров'я молоді є актуальною, а особливо тих дітей, які інтенсивно займаються розумовою діяльністю. Однією з причин такого становища є зниження рухової активності людини, що спостерігається вже в молодшому віці. Рухова активність студентської молоді обумовлена соціальними, біологічними і природними факторами: станом здоров'я, розвитком рухових функцій та їх зв'язків з вегетативними системами, кліматичними умовами. Потреба в руховій активності – одна з загально біологічних особливостей організму; що відіграє важливу роль у його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що стала одним з основних чинників, що забезпечують сталість внутрішнього середовища організму, його гомеостаз. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини незаперечний. Рухова активність належить до ряду основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної систем.

В основі занять фізичними вправами і використання засобів загартування студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціального навчального відділення, лежить три основних принципи.

Перший принцип оздоровчий, лікувально-профілактичного спрямування з використанням засобів фізичної культури і спорту. Під час занять треба насамперед відновити здоров'я, усунути наслідки захворювання, а також можливі наслідки хвороби. Тому оздоровчо-тренувальні заняття із студентами спеціального навчального відділення містять, особливо на першому етапі, чимало елементів лікувальної фізичної культури.

Другий принцип передбачає диференційований підхід до використання засобів фізичної культури залежно від характеру і прояву структурних і функціональних змін в організмі, викликаних патологічними процесами. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів не зводиться тільки до обсягу та інтенсивності, тобто до кількісних характеристик фізичних навантажень, що використовуються. З урахуванням морфо функціональних порушень в організмі студентів можна дібрати спеціальні

вправи, які здатні зменшити навантаження для ослабленого патологічним процесом органа при досить високих навантаженнях для інших функціональних систем.

Третій принцип, якого слід дотримуватися під час фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення, полягає у професійно-прикладній спрямованості занять. Проводячи заняття з фізичного виховання із студентами вищих навчальних закладів, які перенесли ті чи інші захворювання, викладач повинен не тільки забезпечити якнайшвидше відновлення ушкоджених органів і систем, здійснюючи тим самим лікувальний та профілактичний вплив на організм, а й допомогти студенту під час оздоровчо-тренувальних занять набутти необхідні для засвоєння майбутньої спеціальності 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.

Фізичні вправи були і залишилися основним засобом у зміцненні здоров'я людини, а також посідають провідне місце у боротьбі з багатьма хворобами. Видатний лікар XVIII ст. С. Л. Тіссо з цього приводу говорив: «Фізичні вправи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, але усі ліки світу не можуть замінити дію фізичних вправ». 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».

Доведено, що люди, які систематично займаються фізичними вправами, хворіють на 17,5 % менше, ніж ті, хто ними нехтує. Тому необхідно використовувати будь-яку можливість для збільшення обсягу фізичної активності протягом дня, раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ, які забезпечують економну роботу багатьох органів та систем і, перш за все, серцево-судинної системи, підвищуючи її адаптаційні можливості, нормалізують артеріальний тиск, масу тіла, знімають нервово-емоційне навантаження. Заняття фізичними вправами мають стати і невід'ємною частиною реабілітаційної роботи з людьми, які перенесли важкі захворювання, проходять відновлення після операцій. Порушення функцій тих чи інших систем і органів впливає на функціональну діяльність центральної нервової системи (ЦНС), серцево-судинної системи, процеси обміну речовин, сприяє погіршенню загального стану здоров'я, зниженню фізичної та розумової працездатності та творчих можливостей студентів. Відомо, що заняття в межах навчальної програми з фізичного виховання недостатньо для вирішення завдання реабілітації здоров'я студентів. Комплексне поєднання навчальних та самостійних занять фізичними вправами може успішно формувати і вдосконалювати у студентів спеціального навчального відділення фізичні якості та навички; необхідні їм у майбутній професійній діяльності.

Висновки.

1. Необхідним стає подальше удосконалення системи фізичного виховання, підвищення її результативності у справі всебічного розвитку кожного громадянина України.

2. Засоби, методи та умови фізичного виховання мають значні можливості ефективного впливу на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та рухову підготовленість людини, а також морально-вольові якості, розумовий розвиток та естетичні смаки.

Перспективою подальшого дослідження є визначення особливостей становлення функціонального стану і рухової підготовленості студентів вищих закладів.

Література.

1. Ашмарин Ю. В. Теория и методика физического воспитания / Ашмарин Ю. В. – М.: Просвещение, 1990 – 287 с.

2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. – К.: Здоров'я, 1987 – 224 с.

3. Гальперин С. И. Анатомия и физиология человека / Гальперин С. И. – М.: Высшая школа, 1974. – 468 с.

4. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов / Ильинич В. И. – К.: Гардарики, 1991– С. 380–432.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л. П. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 544 с.

6. Романенко В. А. Двигательные способности человека / Романенко В. А. – Донецк.: Новый мир, 1999 – 336 с.

7. Солодков А. С. Физиология человека / Солодков А. С., Сологуб Е. С. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 510 с.

8. Товт В. А. Фізичне виховання та активність як фактор адаптації молоді до вищої школи. / Товт В. А. // Педагогіка, 2000. – №3. – С. 72–75.

9. Черненко С. Особливості функціональної і рухової підготовленості студентів вищих навчальних закладів / Черненко С., Олійник О., Капкан О., Малахова Ж. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2017. – №4. – С. 169 – 176.

10.Худолий О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: [навчальний посібник] / Худолий О. М. – Харків: ОВС, 2007 – 406 с.

References.

1. Ashmarin Yu. V. Theory and methods of physical education / Ashmarin Yu. V. - M.: Enlightenment, 1990 - 287 p.

2. Balsevich V. K. Physical activity of a person / Balsevich V. K., Zaporozhanov V. A. - K.: Zdorovya, 1987 - 224 p.

3. Galperin S.I. Anatomy and human physiology / S.G. Halperin - Moscow: High School, 1974. - 468 p.
4. Ilyinich V.I. Professional and applied physical training of students / Ilyinich V.I. - K. : Gardariki, 1991– P. 380–432.
5. Matveev L.P. Theory and methods of physical culture / Matveev L.P. - M. : Physical Culture and Sports, 1991 - 544 p.
6. V. Romanenko. Motor Abilities of a Person / V.A. Romanenko - Donetsk: New World, 1999 - 336 p.
7. Solodkov A.S. Human Physiology / Solodkov A.S., Sologub E.S. - M. : Terra-Sport, 2001. – 510 p.
8. Tovt V. A. Fizichne vihovannya aktivnosti yak factor adaptation of young people to most schools. / Tovt V. A. // Pedagogy, 2000. - №3. - pp. 72–75.
9. Chernenko S. Special features of the local program prepared by students of the public schools / Chernenko S., Oliynik O., Kapkan O., Malakhova Zh. // Theory and methods of physical training. - 2017. - №4. - p. 169 - 176.
10. Khudoliy O. M. Zagalni fundamentals of the theory and methods of physical training: [head conference] / Khudoliy O. M. - Kharkiv: OVS, 2007 - 406 p.

УДК 796

В.Л. Мудрян, К.А. Семененко

*Краматорска загальноосвітня Школа №3
(м.Краматорськ, Україна)*

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

В.Л. Мудрян, К.А. Семененко

*Краматорская общеобразовательная школа №3.
(Краматорск, Украина)*

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

V.L. Mudryan, K.A. Semenenko

*Kramatorsk state school №3.
(Kramatorsk, Ukraine)*

IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Анотація. Основою процесу формування та збереження здоров'я людини є здоровий спосіб життя, а також оптимальна рухова активність, яка забезпечується заняттями оздоровчою фізичною культурою. Різноманітність оздоровчої фізичної культури дозволяє не тільки зберегти, а й відновити здоров'я людей, які перенесли серйозні захворювання.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, здоровий спосіб життя, циклічна, ациклічна, вправи, спорт.

Abstract. The basis of the process of formation and preservation of human health is a healthy lifestyle, as well as optimal physical activity, which is provided by occupations of health-improving physical culture. A variety of recreational physical culture allows not only to preserve, but also to restore the health of people who have suffered serious diseases.

Keywords: improving physical culture, healthy lifestyle, cyclic, acyclic, exercise, sport.

Актуальность: Физическая культура - это воспитание культуры тела посредством физических упражнений и гимнастики. Она развивает не только тело, но и нервную систему человека. Нагрузки на организм способствуют нормализации психической системы. Это особенно важно для школьников и студентов, поскольку они ежедневно поглощают огромные потоки информации. Спорт помогает мозгу снять напряжение и вернуть голову к ясности [8].

Цель статьи: Определить особенности оздоровительной физической культуры.

Задание научной работы: исследования особенностей оздоровительной физической культуры.

Изложение основного материала исследования. Как явствует из названия, оздоровительная физическая культура призвана, в первую очередь, обеспечить сохранение и укрепление здоровья человека. Несмотря на кажущуюся очевидность, термин «Оздоровительная физическая культура» раскрыт все еще недостаточно. Например, в классификации компонентов физической культуры Л.П. Матвеева понятие «Оздоровительная физическая культура» отсутствует. Считается, что оздоровительная эффективность является обязательной составляющей любых форм занятий физическими упражнениями. В связи с этим все компоненты физической культуры (спорт, базовая, профессионально-прикладная, оздоровительно-реабилитационная и фоновая физическая культура) выполняют оздоровительную функцию. Между тем в современном обществе наблюдается все возрастающая потребность в укреплении здоровья средствами физической культуры. Для этого необходима специфически организованная деятельность, которая в первую очередь предназначена для эффективного решения оздоровительных задач.

Отличительная особенность оздоровительной физической культуры - оптимальный двигательный режим и индивидуализация физических нагрузок людей с учетом возраста, пола, характера их производственной и учебной деятельности и состояния здоровья.

Таким образом, **оздоровительная физическая культура** - это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного

досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды.

Некоторые исследователи утверждают, что в наше время физическая нагрузка уменьшилась в 100 раз - по сравнению с предыдущими столетиями. Если как следует разобраться, то можно прийти к выводу, что в этом утверждении нет или почти нет никакого преувеличения. Совсем недавно миллионы людей ходили на работу и с работы пешком, на производстве от них требовалось применение большой физической силы, в быту люди также не могли обойтись без выполнения трудоемких работ [2].

В настоящее время объем передвижений в течение дня сведен к минимуму. Автоматизация, электроника и робототехника на производстве, автомобили, лифт, стиральные машины в быту настолько повысили дефицит двигательной деятельности человека, что это уже стало тревожным.

Адаптационные механизмы человеческого организма работают как в сторону повышения работоспособности различных его органов и систем (при наличии регулярных тренировок), так и в сторону дальнейшего ее снижения (при отсутствии необходимой двигательной активности). Следовательно, урбанизация и технизация жизни и деятельности жизни и деятельности современного общества неизбежно влекут за собой гиподинамию, и совершенно очевидно, что кардинально решить задачу повышения режима двигательной деятельности людей, минуя средства физической культуры и спорта, в настоящее время практически невозможно.

В профилактической медицине особая роль принадлежит средствам физической культуры в охране и укреплении здоровья. Организм может быть здоровым, если он обладает механизмами, 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.

Профилактика предполагает предупредительные меры по охране и укреплению здоровья. Физическая культура повышает сопротивляемость в отношении вредных воздействий 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. Базовая физическая культура, профессионально прикладная, утренняя гигиеническая гимнастика, производственная гимнастика, оздоровительная физкультура, самостоятельные занятия физическими упражнениями и многие другие формы физической культуры являются основным средством первичной профилактики.

«Вторичная профилактика» направлена на удлинение сроков ремиссии и на предотвращение рецидивов заболевания. В данном случае физическая культура выступает в качестве важного средства реабилитации

(восстановления) нарушенных функций организма и трудоспособности человека. Врач назначает двигательный режим в зависимости от состояния больного, а также от места его пребывания (стационар, амбулаторное наблюдение, дом отдыха, санаторий и т.д.). В двигательный режим входит утренняя гигиеническая гимнастика, лечебная гимнастика, производственная гимнастика — если пациент работает, а если эта нагрузка не покрывает потребностей двигательной активности организма, то добавляется физкультурно-оздоровительная программа [3].

В зависимости от влияния на организм, оздоровительная культура включает упражнения циклического и ациклического характера. **Циклические упражнения** – это упражнения направленные на повторяющиеся двигательные движения в течение длительного периода времени. В результате циклических упражнений повышается аэробная мощность и выносливость, улучшение сердечной работы и кислородного обращения. К таким видам физической культуры относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля [4].

Массовые виды циклических упражнений:

Аэробика позволяет задействовать до 2/3 мышечной массы тела с интенсивностью в пределах уровня ПАНО и временем не более 30 минут.

Оздоровительная ходьба, широко заменяющая/дополняющая аэробные виды физической культуры в массовом спорте позволяет расходовать до 400 ккал в час и повысить общую выносливость организма на начальной стадии подготовки.

Оздоровительный бег, как наиболее доступное средство поддержания организма в тонусе и повышение уровня работоспособности. Общее влияние бега на организм позволяет добиться функционального изменения центральной нервной системы и компенсировать энергозатраты сдвигами кровеносной системы. Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают нервное хроническое перенапряжение. Специальный эффект беговой тренировки заключается в улучшении возможностей сердечно-сосудистой системы и аэробной производительности организма.

Ходьба на лыжах заменяет циклические упражнения, в северных районах мира, обладая теми же оздоровительными свойствами, что и оздоровительный бег.

Ациклические упражнения – двигательные акты, структура которых не имеет цикла и изменяется в процессе выполнения. Это гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метание, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, что приводит к повышению силы мышц, скорости реакций, гибкости и подвижности в суставах, лабильности нервно-мышечного аппарата.

Преимущественно ациклические упражнения используются в производственной и гигиенической гимнастике, на занятиях в группах здоровья

и общей физической подготовке, атлетической и ритмической гимнастике, гимнастике по схеме «хатха-йога».

Утренняя *гигиеническая гимнастика* помогает привести организм в рабочее состояние после сна, поддерживать высокий уровень работоспособности в течение дня, совершенствовать координацию нервно-мышечного аппарата, деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Утренняя гимнастика и водные процедуры активизируют деятельность мышечных и кожных рецепторов, вестибулярного аппарата, способствует повышению возбудимости ЦНС, что приводит к улучшению функций внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.

Производственная гимнастика используется в различных формах непосредственно на производстве. Вводная гимнастика перед началом работы способствует усилению кровообращения в рабочих мышечных группах и активизации двигательных нервных центров. Эта гимнастика необходима в видах деятельности, связанных с длительным сохранением сидячей позы и точностью выполнения мелких механических операций.

В *ритмической гимнастике* интенсивность выполнения упражнений и темп движений задаются ритмом музыкального сопровождения. Здесь используется комплекс различных средств, которые оказывают влияние на организм. Прыжковые и беговые упражнения преимущественно влияют на сердечно-сосудистую систему, приседания и наклоны – на двигательный аппарат, самовнушение и релаксация – на центральную нервную систему. В зависимости от выбора используемых средств ритмическая гимнастика может носить танцевальный, атлетический, психорегулирующий или смешанный характер. А ее направленность может быть оздоровительной или спортивной, это зависит от подбора темпа движений и серии упражнений [4,5,6].

Обоснование рационального двигательного режима для детей, специализирующихся в спорте является одной из наиболее сложных проблем современной возрастной физиологии спорта. Данные, «Манифеста о спорте», отведенные для занятий физическими упражнениями в школе не соответствуют реальным условиям наших общеобразовательных школ и не могут быть реализованы. Но и при самых благоприятных условиях сочетания обязательных и физкультурных занятий по физическому воспитанию общеобразовательная школа не в состоянии обеспечить необходимые объемы двигательной активности учащихся, которые возможны в условиях ДЮСШ.

Как показывает анализ физических нагрузок, применяемых в зависимости от специализации и возраста, занимающихся в ДЮСШ, их недельная тренировочная работа составляет до 20 часов.

Эти нормы значительно превышают недельную нагрузку учащихся общеобразовательных школ, не специализирующихся в спорте. В первом случае речь может идти только об организации нагрузок, тогда как во втором - только о средствах и методах рационального увеличения двигательной активности детей.

Как показывают специальные исследования, резкое увеличение двигательной активности учащихся (до 30 и более часов в неделю) при среднесуточном числе локомоций, превышающих 30 тысяч шагов, является запредельным. Такая двигательная активность для учащихся превосходит эволюционно приобретенную биологическую потребность человека в движениях. Вместе с тем, количество локомоций в диапазоне около 10 тысяч шагов является явно недостаточным. При таком числе локомоций в суточном двигательном режиме человека создается дефицит двигательной активности, составляющий от 50 до 70%.

Как избыток, так и недостаток двигательной активности учащихся отражаются, прежде всего, на деятельности сердечно-сосудистой системы. Даже незначительное время отсутствия полной двигательной активности у нетренированных людей (до 7-8 суток) ухудшает сократимость скелетных мышц, изменяет физико-химические свойства мышечных белков. За это время из костной ткани вымывается кальций. При этом снижается реакция организма к факторам среды - перегреванию, охлаждению, недостатку кислорода и др.

У тренированных людей эти расстройства проявляются слабее. Гиподинамия у них приводит к расстройству, прежде всего, сложно координационных двигательных действий. Весьма пагубна гиподинамия для детей. При недостаточном ее объеме, дети не только отстают в развитии от своих сверстников, но и чаще болеют, имеют нарушения в опорно-двигательной функции и осанке. Как показывают исследования отечественных и зарубежных авторов, одним из мощных средств профилактики и укрепления здоровья растущего организма детей, являются занятия массовыми видами спорта, физической культурой в различных ее формах и сочетаниях, в том числе рекреационной, которые не требуют больших материальных затрат, но при правильной методике проведения занятий дают человеку здоровье, а, следовательно, уверенность и оптимизм в достижении поставленных им в жизни целей.

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Студент должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий в университете и обеда, 1,5-2 часа необходимо потратить на отдых. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Например, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги. Лучше всего заниматься 2-3 видами труда:

чтением, расчетными или графическими работами, конспектированием. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья [10,9].

Выводы. Быть здоровым - естественное желание каждого человека. Здоровье - понятие не только биологическое, но и социальное. Хорошее здоровье - это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность. Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Література.

1. Электронный режим: режим доступа
https://works.doklad.ru/view/MI6o_e6peVQ.html
2. Электронный режим: режим доступа
https://studbooks.net/731384/turizm/ponyatie_ozdorovitelnoy_fizicheskoy_kultury_rol_znachenie
3. Электронный режим: режим доступа
<https://poznayka.org/s76315t1.html>
4. Электронный режим: режим доступа
https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/vidy_ozdorovitelnoy_fizicheskoy_kultury/
5. Электронный режим: режим доступа https://www.e-reading.club/chapter.php/98062/51/Kozlova%2C_Kapitonova_-_Osnovy_medicinskih_znaniy_posobie_dlya_sdachi_ekzamena.html
6. Электронный режим: режим доступа
<http://www.byzdorov.ru/07ozdfiz.html>
7. Электронный режим: режим доступа
<https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura-v-protsesse-sohraneniya-i-vosstanovleniya-zdorovya-sovremennogo-cheloveka>
8. Электронный режим: режим доступа <https://xreferat.com/103/1864-1-ozdorovitel-naya-fizicheskaya-kul-tura.html>
9. Электронный режим: режим доступа
https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65625a2bc78a5d53a89421206c27_0.html#text
10. Электронный режим: режим доступа
<https://studfiles.net/preview/600195/>

References.

1. Elektronny`j rezhy`m: rezhy`m dostupu
https://works.doklad.ru/view/MI6o_e6peVQ.html
2. Elektronny`j rezhy`m: rezhy`m dostupu
https://studbooks.net/731384/turizm/ponyatie_ozdorovitelnoy_fizicheskoy_kultury_rol_znachenie

3. Elektronny`j rezhy`m: rezhy`m dostupu
<https://poznayka.org/s76315t1.html>
4. Elektronny`j rezhy`m: rezhy`m dostupu
https://spravochnick.ru/fizicheskaya_kultura/vidy_ozdorovitelnoy_fizicheskoy_kultury/
5. Elektronny`j rezhy`m: rezhy`m dostupu https://www.e-reading.club/chapter.php/98062/51/Kozlova%2C_Kapitonova_-_Osnovy_medicinskih_znaniiii_posobie_dlya_sdachi_ekzamena.html
6. Elektronny`j rezhy`m: rezhy`m dostupu
<http://www.bydzdorov.ru/07ozdfiz.html>
7. Elektronny`j rezhy`m: rezhy`m dostupu
<https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura-v-protssesse-sohraneniya-i-vosstanovleniya-zdorovya-sovremennogo-cheloveka>
8. Elektronny`j rezhy`m: rezhy`m dostupu <https://xreferat.com/103/1864-1-ozdorovitel-naya-fizicheskaya-kul-tura.html>
9. Elektronny`j rezhy`m: rezhy`m dostupu
https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65625a2bc78a5d53a89421206c27_0.html#text
10. Elektronny`j rezhy`m: rezhy`m dostupu
<https://studfiles.net/preview/600195/>

УДК 378.147.613

В.М. Марків

*Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія
(м. Запоріжжя, Україна)*

АКТУАЛЬНІ АКЦЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

V.M. Markiv

*Khortytska National Training and Rehabilitation Academy
(Zaporozhye, Ukraine)*

ACTUAL HEALTHY LIFE ACCTENTS STUDENTAL YOUTH

Анотація. У статті розглянуті актуальні проблеми ціннісного ставлення до здорового способу життя студентської молоді.

Ключові слова: студентська молодь, здоровий спосіб життя, проблема здоровся, ціннісне ставлення.

Annotation. The article deals with the actual problems of the value attitude towards a healthy lifestyle of student youth.

Key words: student youth, healthy lifestyle, problem of health, value attitude.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сьогодні в Україні актуальною залишається проблема ціннісного ставлення до здоров'я нації, що зумовлено посиленням кризи здоров'я людини в світі. Потреби суспільства та держави вимагають вирішення проблеми здоров'я дитини з самого народження.

Під час навчання у вищому навчальному закладі в студентів формується інша активна життєва позиція, ніж у шкільні роки, і вони по-іншому оцінюють свої можливості. Їхня свідомість досягає рівня, при якому виникає потяг до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, що в кінцевому рахунку призводить до розуміння здоров'я як цінності й виникнення почуття відповідальності за його стан. Разом з тим, система стійких переконань притаманна не всім студентам, деякі з них не можуть самостійно визначитися у виборі своєї позиції щодо здоров'я як життєвої цінності.

У сучасному світі існує величезна кількість шкідливих спокус, до яких так і тягне сучасну молодь: куріння, наркотики, алкоголь і багато іншого.

Студентська молодь не розуміє сенсу життя і його справжню цінність. Своїми виявами девіантної поведінки вони не лише руйнують своє здоров'я, а й здоров'я майбутнього покоління, своїх дітей та онуків – майбутнє нашої нації.

На сьогодні в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного, психологічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді та зниження якості медичного обслуговування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Психологічні засади проблеми ціннісного ставлення взагалі розглядалися в дослідженнях О. Леонтєва, В. М'ясищева, Ю. Орлова, А. Петровського, С. Рубінштейна та ін.

Педагогічний аспект ціннісного ставлення до здоров'я репрезентовано в працях В. Андреева, І. Борзенка, О. Васильєва, О. Дубогай, Л. Жаліло, І. Журавльова, Г. Зайцева, С. Кириленко, М. Куїнджи, В. Кукушкіна, А. Маслоу, М. Никандрова, В. Оржеховської, Л. Татарнікової та ін.

Мета дослідження. Висвітлити проблему формування ціннісного ставлення студентів вищих закладів освіти до свого здоров'я.

Завдання дослідження. Провести емпіричне дослідження та встановити відповідні тенденції дотримання здорового способу життя студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Г. Апанасенко розглядає здоров'я, як «цілісний, динамічний стан, що характеризується певними резервами синергетичної, пластичної та регуляторної забезпеченості функцій організму, тривалістю та впливом негативних чинників навколишнього середовища, що є основою для виконання соціальних та біологічних функцій [1].

І. Брехман підкреслює, що здоров'я – це не відсутність хвороби, а фізична, соціальна та психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з іншими людьми, з природою і самим собою. Він доводить, що «здоров'я людини – це здатність зберігати відповідну віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації» [3].

Е. Булич, І. Муравйов в своєму визначенні здоров'я також вказують на його динамічність: «Здоров'я – динамічний стан найбільшого фізичного і психоемоційного благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій та структур, що забезпечуються високим енергетичним рівнем організму за найменшу ціну адаптації його до умов життєдіяльності» [4].

Р. Баєвський, А. Берсенєва, С. Гуров визначають здоров'я, як можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, взаємодіючи вільно з ним на основі біологічної, психологічної та соціальної сутності людини [2].

Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок - шлях здоров'я. Така людина обирає здоровий спосіб життя – спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття.

Формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я через зміну стиля та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією та подоланням неблагополучних сторін, пов'язаних з життєвими ситуаціями.

Таким чином, під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, тим самим забезпечуючи успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи: раціональне харчування; оптимальний руховий режим; загартування організму; особиста гігієна; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції; інтелектуа-

льний розвиток; моральний і духовний розвиток; формування та розвиток вольових якостей.

Найбільш шкідливими звичками, які можуть сформуватись у студентському віці, є куріння та вживання алкоголю, наркотичних речовин. Саме ці звички згубно впливають на організм, який формується і ще не має належного рівня захисту від зовнішніх і внутрішніх несприятливих чинників, що часом призводять до незворотних процесів здоров'я людини.

З метою дослідження ведення здорового способу життя студентською молоддю нами було проведено емпіричне дослідження.

Дослідження було проведено протягом грудня 2018 року. Базою нашого дослідження виступив Криворізький державний педагогічний університет, а саме психолого-педагогічний факультет.

У опитуванні взяли участь 90 студентів КДПУ. Опитування проводилося методом стандартизованого інтерв'ю. Серед опитаних респондентів чоловічої статі – 20%, жіночої – 80%. Переважний вік студентів 18-20 років.

Серед опитаних респондентів, зізналися, що мають шкідливі звички – 70% респондентів, інші заперечують наявність у них шкідливих звичок. Серед тих хто визнав, що має шкідливі звички – це переважно куріння та вживання алкоголю.

На запитання що стосується сну, який є основою відпочинку та здоров'я, респонденти надали наступні відповіді: 50% - вказали на те, що достатньо сплять; 45% - вважають що не достатньо часу приділяють сну; 5% - зазначають що інколи висипаються.

Серед опитуваних респондентів, «добре» оцінюють власне здоров'я – 65%, «чудово» оцінюють – 20%, «погано» – 15%.

У даному дослідженні 30% респондентів запевнили, що харчуються правильно, 20% - намагаються правильно харчуватися, 10% - хотіли б, але не мають змоги дотримуватися здорового харчування, 40% респондентів навіть не намагаються і не бажають правильно харчуватися.

Щодо прогулянок на свіжому повітрі, ми отримали наступні результати: 35% опитаних студентів зрідка бувають на свіжому повітрі; 30% - постійно гуляють на вулиці; 25% - зазначили, що доволі часто дихають свіжим повітрям; 10% респондентів – 1-2 години на день.

45% - респондентів впевнені, що для збереження власного здоров'я, треба займатися спортом та правильно харчуватися, 16,6% - вважають, що треба більше проводити часу на свіжому повітрі, 17,2% - впевнені, що треба дотримуватися режиму дня, 18,2% - наголошують на регулярному медичному огляді, 3% - ухилилися від відповіді.

На запитання «Чи займаєтесь Ви спортом?» студенти відповідали, що: не займаються спортом - 45%; займаються спортом - 50%; зрідка займаються спортом - 5%.

Серед респондентів, що палять (це 31,1 %), причиною паління частіше за все є залежність або потреба закурити під час нервової напруги та роздратованості.

Серед опитаних, які вживають алкоголь (всього - 70 %, з них 35% - постійно вживають, 35% - зрідка), найчастіше метою його вживання є: підняття настрою - 45% ; підтримання компанії – 15% ; уподобання алкоголю як напою – 310% .

Усі респонденти у відповідях зазначили, що не споживають наркотики.

Переважна більшість респондентів вважає, що здоровий спосіб життя це дуже добре та корисно – так вважають 60 осіб опитаних, і 30 особи байдужі до введення здорового способу життя.

Здорового способу життя для себе прагне – 80% респондентів, взагалі не прагне – 10%, вагаються з відповіддю – 10% осіб.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Враховуючи вище зазначені результати дослідження, ми дійшли висновків, що більшість опитаних студентів прагнуть здорового способу життя тому, що вони турбуються про майбутнє, та бажають мати гарний та здоровий вигляд. Основними елементами здорового способу життя студентів виступають: дотримання режиму дня, відмова від шкідливих звичок, заняття спортом та правильне харчування.

Отже, проблему ціннісного ставлення до здоров'я студентами вищих навчальних закладів потрібно тримати в полі зору та в подальшому виступити з конкретними пропозиціями щодо свідомого вибору здорового способу життя і формування особистості в цілому.

Література.

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. - Ростов н/Д: Феникс, 2000. - 248 с.
2. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р.М.Баевский, А.П.Берсенева; Валеология, диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - М.: СПб.: Наука, 1993. - С. 33-47.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. / И.И.Брехман - Л.: Наука, 1987. - 125 с.
4. Булич Е. Г. Валеология: Теоретичні основи валеології: [Навч. посібн. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / Е. Г. Булич, І. В. Муравйов. - К.: ІЗМН, 1997.-224 с.
5. Вахрушева Е. В. Ценностное отношение к здоровью и его формирование у подростков [Электронный ресурс] / Е. В. Вахрушева // Молодежь и наука: сборник материалов VIII Всероссийской научно - технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 155-летию со дня рождения К.Э.Циолковского / Красноярск :

Сибирский федеральный университет, 2012. - Режим доступа : <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2012>

6. Здоровий спосіб життя [Електронний ресурс - Режим доступа: <http://vmc.vn.ua/homepage/statut-koledzha/item/10-dictum-varius-risus-nequeshowall=1> - Назва з екрану

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

8. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Соколенко Олена Іванівна - Луганськ, 2008. - 22 с.

9. Харченко А. С. Психологічні особливості ціннісного ставлення до здоров'я сучасних підлітків / Анжела Станіславівна Харченко. // Психологія і особистість. - 2017. - №1. - С. 174-182.

10. Язловецький В.С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я: Навчальний посібник. — Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. — 352 с.

References.

1. Apanasenko G. L. Medy`sy`nskaya valeology`ya / G. L. Apanasenko, L. A. Popova. - Rostov n/D: Feny`ks, 2000. - 248 s.

2. Baevsky`j P.M., Berseneva A.P. Donozology`cheskaya dy`agnosty`ka v ocenke sostoyany`ya zdorov`ya / R.M.Baevsky`j, A.P.Berseneva; Valeology`ya, dy`agnosty`ka, sredstva y` prakty`ka obespecheny`ya zdorov`ya. - M.: SPb.: Nauka, 1993. - S. 33-47.

3. Brexman Y`.Y`. Vvedeny`e v valeology`yu – nauku o zdorov`e. / Y`.Y`.Brexman - L.: Nauka, 1987. - 125 s.

4. Buly`ch E. G. Valeologiya: Teorety`chni osnovy` valeologiyi: [Navch. posibn. dlya stud. vy`shh. ped. navch. zakl.] / E. G. Buly`ch, I. V. Muravjov. - K.: 13MN, 1997.-224 s.

5. Vaxrusheva E. V. Cennostnoe otnosheny`e k zdorov`yu y` ego formy`rovany`e u podrostkov [Elektronny`j resurs] / E. V. Vaxrusheva // Molodezh` y` nauka: sborny`k matery`alov VIII Vserossy`jskoj nauchno - texny`cheskoj konferency`y` studentov, aspy`rantov y` molody`x ucheny`x, posvyashhennoj 155-lety`yu so dnya rozhdeny`ya K.Э.Сy`olkovskogo / Krasnoyarsk : Sy`by`rsky`j federal`nyj uny`versy`tet, 2012. - Rezhym`m dostupa : <http://conf.sfu-kras.ru/sites/mn2012>

6. Zdorovy`j sposib zhy`ttya [Elektronny`j resurs - Rezhym`m dostupa: <http://vmc.vn.ua/homepage/statut-koledzha/item/10-dictum-varius-risus-nequeshowall=1> - Nazva z ekranu

7. Muxin V.N. Fizy`chna reabilitaciya: Pidruchny`k dlya studentiv VNZ fizy`chnogo vy`hovannya i sportu. — K: Olimpijs`ka literatura, 2000. — 423 s.

8. Sokolenko O. I. Formuvannya cinnisnogo stavlennya studentiv vy`shhy`x pedagogichny`x navchal`ny`x zakladiv do svogo zdorov'ya : avtoref. dy`s. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk : specz. 13.00.04 «Teoriya i

metody`ka profesijnoyi osvity`» / Sokolenko Olena Ivanivna - Lugans`k, 2008. - 22 s.

9. Xarchenko A. S. Psy`xologichni osobly`vosti cinnisnogo stavlennya do zdorov'ya suchasny`x pidlitkiv / Anzhela Stanislavivna Xarchenko. // Psy`xologiya i osoby`stist`. - 2017. - № 1. - S. 174-182.

10. Yazlovecz`ky`j V.S. Fizy`chne vy`xovannya studentiv z vidxy`lennyamy` v stani zdorov'ya: Navchal`ny`j posibny`k. — Kirovograd: RVV KDPU imeni V. Vy`nny`chenka, 2004. — 352 s.

РОЗДІЛ 4
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

УДК 37.013.42

А.А. Николук, О.Л. Леханова
*Череповецкий государственный университет,
кафедра дефектологического образования
(Череповец, Россия)*

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ПОВЫШЕНИЯ РЕАБИЛИТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА КАК УСЛОВИЯ СОЦИАЛИЗАЦИИ МОЛОДЫХ ИНВАЛИДОВ-КОЛЯСОЧНИКОВ

Г.А. Ніколюк, О.Л. Леханова
*Череповецький державний університет,
кафедра дефектологічної освіти
(Череповець, Росія)*

ДО ПИТАННЯ О НЕОБХІДНОСТІ ЗБІЛЬШЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЯК УМОВИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДИХ ІНВАЛІДІВ-ВІЗОЧНИКІВ

A.A. Nikolyyuk, O.L. Lekanova
*Cherepovets state university,
department of defectological education
(Cherepovets, Russia)*

TO THE QUESTION OF THE NEED FOR IMPROVING THE REHABILITATION POTENTIAL AS THE CONDITIONS OF SOCIALIZATION OF YOUNG DISABLED WHEELCHAIR USERS

Аннотация. Авторы рассматривают основные подходы к сущности понятия «реабилитационный потенциал» и проблему его повышения у молодых инвалидов-колясочников. В статье описываются необходимость экспериментального исследования участников Инклюзивного коллектива «Надежда».

Ключевые слова: инвалидность, ограниченные возможности здоровья, молодые инвалиды-колясочники, реабилитация, реабилитационный потенциал, инклюзивный танец, социализация.

Анотація. Автори розглядають основні підходи до сутності поняття «реабілітаційний потенціал» і проблему його підвищення у молодих інвалідів-візочників. У статті описуються необхідність експериментального дослідження учасників Інклюзивного колективу «Надія».

Ключові слова: інвалідність, обмежені можливості здоров'я, молоді інваліди-візочники, реабілітація, реабілітаційний потенціал, інклюзивний танець, соціалізація.

Annotation. The authors consider the main approaches to the essence of the concept of «rehabilitation potential» and the problems of its increase in young disabled wheelchair users. The article describes the need for experimental research of the participants of the inclusive collective «Hope».

Key words: disabilities, limited health opportunities, young disabled wheelchair users, rehabilitation, rehabilitation potential, socio-cultural rehabilitation, inclusive dance, socialization.

Постановка проблеми. На современном этапе становления общества решение вопросов, связанных с включением лиц с инвалидностью и (или) ограниченными возможностями здоровья в общество, приобретает особую актуальность.

Признание прав данной категории на образование, учёт их индивидуальных потребностей и возможностей, организация комплексной помощи в процессе их обучения и реабилитации, а также обеспечение оптимальных условий для социализации в настоящее время являются важнейшими задачами социальной политики государства.

Цель статьи. В связи с этим идёт поиск путей индивидуализации образовательного процесса как направления, где одним из условий, обеспечивающих развитие личности и её включение в широкие межличностные отношения, является реабилитация.

Изложение основного материала исследования. По определению Всемирной Организации Здравоохранения [2], реабилитация рассматривается как скоординированное применение медицинских, социальных и просветительских мероприятий, включающих обучение или переобучение инвалидов для достижения, по возможности, наиболее высокого уровня функциональной активности.

Как комплексная и многопрофильная система реабилитация определяет своей целью восстановление способностей человека к бытовой, общественной и профессиональной деятельности на уровне, соответствующем его физическому, психологическому и социальному потенциалу с учётом особенностей микро- и макросоциального окружения. Актуальные задачи системы реабилитации лиц с инвалидностью и (или) ограниченными возможностями здоровья реализуются в рамках социальной политики, подк-

репляются действующей нормативно-правовой базой и предотвращают нарушение связей человека с окружающим миром.

Согласно данным Федеральной службы государственной статистики [8], на 1 января 2017 года насчитывалось 12.259 человек, имеющих психические и (или) физические отклонения, обуславливающие нарушения естественного хода их общего развития.

Среди них выделяют молодых инвалидов-колясочников, у которых, по мнению Э.С. Калижнюк, Е.И. Кириченко, И.Ю. Левченко, И. И. Мамайчук, Л. М. Шипицина и др., физический недостаток существенно влияет на социальную позицию ребёнка и на его отношение к окружающему миру [5; 10]. Именно это определяет необходимость создания развёрнутой системы специальных и индивидуальных условий обучения, воспитания и реабилитации для формирования образованной, творчески активной и инициативной личности. Данный процесс мыслится в активном взаимодействии личности с социальной средой и предполагает рассмотрение феномена «реабилитационный потенциал».

Согласно В.П. Белову и И.Н. Ефимову, реабилитационный потенциал – это комплекс биологических, личностных и социально-средовых факторов, составляющих основу ресоциализации больного [1].

М.В. Коробов [4] определяет реабилитационный потенциал как возможность больного человека при определённых условиях (при содействии реабилитационных служб и общества в целом) активизировать биологические и социально-психологические резервы мобилизации реституционных, компенсаторных и адаптивных процессов личности. Кроме того, реабилитационный потенциал позволяет использовать другие механизмы, лежащие в основе восстановления нарушенного здоровья, трудоспособности, личного статуса и положения инвалида в обществе.

По мнению М.Е. Халак [9], реабилитационный потенциал – это интегральная характеристика личности инвалида, охватывающая все этапы развития и социализации личности от рождения и возникновения заболевания до текущего социального статуса и психологических особенностей, формирующихся в процессе болезни. Реабилитационный потенциал объединяет индивидуальные когнитивные, коммуникативные, мотивационные, эмоциональные, морально-этические особенности больного, а также его ценностную ориентацию и основное направление личностного и социального развития.

В структуре реабилитационного потенциала, согласно О.С. Андреевой [7], О.Н. Гудиной [3], Ж.В. Порохиной [6], Л.В. Сенкевич [6] и М.Е. Халак [9], выделяются следующие функциональные составляющие: биологическая, личностная, психологическая и социальная (средовая), обеспечивающие адаптацию человека с инвалидностью и (или) ОВЗ к жизни и восстановление статуса его личности.

О.С. Андреева и С.Н. Пузин рассматривают биологический реабилитационный потенциал как возможность к восстановлению, или компенсации нарушений в анатомическом, физиологическом и психическом состоя-

нии организма и выделяют в нём анатомо-физиологический и клинко-функциональный компоненты.

Базовый (анатомо-физиологический) компонент основан на соматических особенностях индивида, сохранившихся вопреки заболеванию или дефекту и служащих предпосылкой для восстановления определенного социального статуса. Он включает определение уровня физического и психоэмоционального развития, физической и психофизиологической выносливости и устойчивости, в основе которых лежат анатомические и психофизические данные (личностные особенности и когнитивная, мотивационная, эмоциональная сферы).

Психофизиологический (клинко-функциональный) компонент – это совокупность сохранных функций и личностных особенностей, выявляемых при специальном тестировании с применением нагрузок, фармакологических проб и методов функциональной диагностики (электроэнцефалография, спирография, ультразвуковая доплерография и др.).

Изучая личностный реабилитационный потенциал, О.Н. Гудилина, С.А. Калашникова и С.Л. Соловьёва определяют его как систему индивидуально-типологических и личностных характеристик, опосредующих субъектную активность в процессе социализации, и позволяющих индивиду активно и эффективно участвовать в процессе комплексной реабилитации, а также адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Составляющими личностного реабилитационного потенциала являются тип отношения к болезни, внутренняя картина болезни, уровень самооценки, локус контроля, мотивация достижения, жизнестойкость, осмысленность жизни, временная перспектива.

Психологическая составляющая (психологический реабилитационный потенциал) – это система преморбидно сформированных индивидуально-психологических характеристик личности (когнитивных, мотивационных, эмоционально-волевых), выступающих в качестве основного ресурса в случае изменения социальной ситуации развития в результате возникновения инвалидизирующего заболевания, и способствующих его адаптации к изменившимся условиям жизни.

Рассматривая психологический реабилитационный потенциал, Ж.В. Порохина выделяет в нём девять компонентов: тип отношения к болезни, уровень нервнопсихического состояния, уровни реактивной и личностной тревожности, уровень самооценки и притязаний, локус контроля, состояние взаимоотношений с социальным окружением и удовлетворенность профессиональной деятельностью.

Выводы. Отмечая многообразие трактовок феномена «реабилитационный потенциал» и его функциональные составляющие, в своей работе мы будем рассматривать его как сложное интегративное понятие, в структуре которого для диагностики (оценки) выделим биологическую, психологическую и личностную составляющие.

Оценка реабилитационного потенциала предусматривает определение уровня психофизиологической выносливости, эмоционально-моторной

устойчивости и работоспособности; уровня жизнестойкости, самооценки и притязаний, тревожности и удовлетворённости своей профессиональной деятельностью; выявление типа отношения к болезни и её внутренней картины, локуса контроля и временной перспективы. Всё это достигается за счёт экспериментального исследования с использованием взаимодополняющих методик: «Самооценка психических состояний» (по Г.Ю. Айзенку), «Диагностика эмоционального выгорания» (по Н.Е. Водопьяновой), «Инвентаризация симптомов стресса» (по Т.А. Иванченко), «Диагностика копинг-поведения» (по Р. Лазарусу).

В целях эффективной реабилитации молодых инвалидов-колясочников **перспективы дальнейших исследований** видим в изучении влияния культурно-досуговой деятельности на уровень их реабилитационного потенциала и определении способов его повышения.

Литература.

1. Белов, В. П. Реабилитационный потенциал хронически больного: анализ, содержание, оценка / В.П. Белов // Врачебно-трудовая экспертиза. Социально-трудовая реабилитация инвалидов – 1975. – №2. – С.26-31.

2. Кичерова, М.Н. Социальная реабилитация инвалидов в современных условиях / М.Н. Кичерова // Вестник СамГУ – 2007. – № 5. – С. 132-142.

3. Клемешева, Ю.Н. Реабилитационный потенциал и его оценка при заболеваниях нервной системы / Ю.Н. Клемешева // Саратовский научно-медицинский журнал – 2009. – №1. – С. 120-123.

4. Коробов, М.В. Реабилитационный потенциал: вопросы теории и применения в практике медико-социальной экспертизы и реабилитации инвалидов / М.В. Коробов // Врачебно-трудовая экспертиза. Социально-трудовая реабилитация инвалидов – 1995. – № 17.

5. Кузнецова, Л.В. Основы специальной психологии / Л.В. Кузнецова. – М., 2002. 480 с.

6. Кулагина, И.Ю. Реабилитационный потенциал личности при различных хронических заболеваниях / И.Ю. Кулагина // Культурно-историческая психология – 2015. – № 1. – С. 50-60.

7. Лаврова, Д.И. Оценка содержания и уровня реабилитационного потенциала при различных заболеваниях / Д.И. Лаврова // Медико-социальная экспертиза и реабилитация – 2004. – № 93. – С. 10-14.

8. Статистика инвалидности в России // Федеральная служба государственной статистики. URL: <http://www.gks.ru>

9. Халак, М. Е. Определение уровня психологического потенциала у лиц с ограниченными возможностями / М.Е. Халак // Концепт – 2012. – № 10. URL: <http://www.covenok.ru/koncept/2012/12131>

10. Шипицына, Л.М. Психология детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / Л.М. Шипицына. – М., 2004. 368 с.

References.

1. *Belov, V. P.* potential Rehabilitation of the chronically ill: analysis, content, assessment / V. P. Belov // Medical-labor examination. Social and labor rehabilitation of disabled people -1975. - No 2. - P. 26-31.
2. *Kycherov, M. N.* Social rehabilitation of disabled persons in modern conditions / M. N. Chicherova // Vestnik SamGU – 2007. - No 5. - P. 132-142.
3. *Klemesheva, Y.* Rehabilitation potential and its assessment in diseases of the nervous system. Klemesheva / / Saratov journal of medical scientific research-2009. - No 1. – Pp. 120-123.
4. *Korobov, M. V.* Rehabilitation potential: questions of the theory and application in practice of medical and social examination and rehabilitation of disabled people / M. V. Korobov // Medical and labor examination. Social and labor rehabilitation of disabled people-1995. - No 17.
5. *Kutuzova, L. V.* Fundamentals of special psychology / L. V. Kuznetsova. - M., 2002. 480 PP.
6. *Kulagina, I. Y.* Rehabilitation potential of the individual in various chronic diseases / Y. I. Kulagin // Cultural-historical psychology – 2015. - No 1. - P. 50-60.
7. *Lavrov, D. I.* Evaluation of the content and level of rehabilitation potential in various diseases / D. I. Lavrov // Medical and social examination and rehabilitation-2004. - No 93. – Pp. 10-14.
8. Disability statistics in Russia / / Federal state statistics service. URL: <http://www.gks.ru>
9. Definition of the level of psychological potential in persons with disabilities / M. E. Halak / / Concept-2012. - No 10. URL: <http://www.covenok.ru/koncept/2012/12131>
10. *Shipitsyna, L. M.* Psychology of children with disorders of the musculoskeletal system / L. M. shipitsyna. - M., 2004. 368 p.

А.Н. Погорлецки

*Государственный университет физического воспитания и спорта
(г. Кишинев, Республика Молдова)*

С.Б. Асланов

*Республиканская клиническая больница ортопедии и травматологии
(г. Кишинев, Республика Молдова)*

**К ВОПРОСУ О ПРИМЕНЕНИИ ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИИ В
РЕАБИЛИТАЦИИ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ЭНДОПРОТЕЗИРОВА-
НИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА**

А.Н. Погорлецькі

*Державний університет фізичного виховання та спорту
(м. Кишинів, Республіка Молдова)*

С.Б. Асланов

*Республіканська клінічна лікарня ортопедії і травматології
(м. Кишинів, Республіка Молдова)*

**ДО ПИТАННЯ ПРО ЗАСТОСУВАННЯ ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЇ
У РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КО-
ЛІННОГО СУГЛОБА**

Ala Pogorletcki

*State university of physical education and sport
(Chisinau city, Republic of Moldova)*

Serghey Aslanov

*Republican clinical hospital of orthopedics and traumatology
(Chisinau city, Republic of Moldova)*

**ON THE ISSUE OF THE USE OF HYDROKINESITHERAPY IN
THE REHABILITATION OF PATIENTS AFTER KNEE
ARTHROPLASTY**

Аннотация: В статье приводятся результаты анализа специализированной литературы, посвященной проблемам реабилитации пациентов после эндопротезирования суставов. Рассматриваются вопросы клинко-физиологического обоснования и перспектив применения реабилитационных программ на основе гидрокинезотерапии.

Ключевые слова: остеортоз, эндопротезирование, коленный сустав, функциональный дефицит, реабилитация, гидрокинезотерапия.

Анотація: У статті наводяться результати аналізу спеціалізованої літератури, присвяченій проблемам реабілітації пацієнтів після ендопротезування суглобів. Розглядаються питання клініко-фізіологічного обґрунтування та перспектив застосування реабілітаційних програм на основі гідрокінезотерапії.

Ключові слова: остеоартроз, ендопротезування, колінний суглоб, функціональний дефіцит, реабілітація, гідрокінезотерапія

Annotation: The article presents the results of the analysis of specialized literature devoted to the problems of rehabilitation of patients after replacement arthroplasty. The issues of clinical and physiological substantiation and prospects for the use of rehabilitation programs based on hydrokinesitherapy are considered.

Key words: deforming osteoarthritis, replacement endoprosthesis, knee joint, functional deficit, rehabilitation, hidrotherapy.

Актуальность тематики исследования. На сегодняшний день при всем многообразии используемых реабилитационных методик проблема восстановления двигательных нарушений суставов после эндопротезирования по-прежнему остается актуальной [3]. Несвоевременное начало, нерегулярное проведение, низкая интенсивность реабилитационных мероприятий, недостаточное использование всего комплекса средств реабилитации, а также низкий уровень комплаентности и кооперативности пациентов представляют основную проблему [4]. В связи с этим поиск средств и методов восстановления пациентов после эндопротезирования суставов является актуальным не только с медицинской, но и с социальной точки зрения.

Представленная статья содержит материалы по обоснованию разработки и применения реабилитационных программ для пациентов после эндопротезирования коленного сустава на основе гидрокинезотерапии.

Методической основой предпринятого нами исследования являлся анализ специализированной литературы, посвященной проблемам реабилитации пациентов после эндопротезирования суставов и освещающей клинико-физиологическое обоснование и методические особенности применения гидрокинезотерапии в реабилитации.

Результаты исследований. В настоящее время дегенеративно-дистрофические заболевания опорно-двигательного аппарата занимают ведущее место в структуре ортопедических заболеваний, на их долю приходится 60-70% всех заболеваний ОДА. Особенностью дистрофических заболеваний опорно-двигательного аппарата является длительное прогрессирующее течение, нередко с утратой трудоспособности и возможностью самообслуживания [4].

Важность остеоартроза как социальной проблемы определяется тем ущербом, который наносят временная и стойкая утрата трудоспособности от данного заболевания, а также ухудшение качества жизни в связи с ограничением двигательной активности. В последние десятилетия по причине остеоартроза нетрудоспособность среди взрослого работоспособного населения увеличилась в 3-5 раз [6].

Остеоартроз коленного сустава – гонартроз, самая частая локализация дегенеративных заболеваний суставов. Чаще гонартроз развивается у женщин в климактерическом периоде, у лиц, страдающих ожирением и варикозным расширением вен нижних конечностей. Причинами остеоартроза коленного сустава могут быть травмы, нарушение осанки, варусные и вальгусные деформации и нарушения осей нижних конечностей. Главным следствием патологического процесса при остеоартрозе является дезадаптация хряща к механической нагрузке и невозможность обеспечения движения в суставе без трения суставных поверхностей [6].

Консервативные методы лечения (медикаментозные, физиотерапевтические, кинетотерапевтические и др.) эффективны на ранних стадиях, поэтому значительное количество больных нуждаются в оперативном лечении. С каждым годом эндопротезирование коленного сустава все активнее используется в качестве метода лечения тяжелых форм дегенеративно-дистрофических поражений коленного сустава. В США ежегодно выполняется около 500 000 таких операций, в Европе 200 000, в Азии 100 000, в России 7 000 [4]. В Республике Молдова операции по эндопротезированию коленного сустава не столь многочисленны, они выполняются как в государственных учреждениях (Республиканская Клиническая Больница Ортопедии и Травматологии, Институте Скорой Медицинской Помощи и др.), так и в частных клиниках.

Несмотря на то, что данное оперативное вмешательство позволяет значительно снизить выраженность болевого синдрома, восстановить амплитуду движения в коленном суставе, у пациентов возникает целый ряд проблем. Обычно они проявляются сохраняющейся после операции гипотрофией четырехглавой мышцы бедра, проприоцептивными нарушениями и функциональными ограничениями. Оперативное лечение является важной, но не единственной составляющей успеха. Это заставляет обратить дополнительное внимание на проблемы реабилитации пациентов после эндопротезирования коленного сустава [7].

Разработанные клинические протоколы четко регламентируют ведение пациентов после эндопротезирования в условиях стационара, в то время как двигательная активность пациентов в домашних условиях часто ограничивается рекомендациями и ознакомлением с противопоказаниями. Анализ литературы, а также личный опыт работы в Республиканской Клинической Больнице Ортопедии и Травматологии в качестве кинетотерапевта позволяет нам сделать вывод, что практически все пациенты после эн-

допротезирования суставов нижних конечностей сталкиваются со следующими признаками функционального дефицита той или иной степени:

- атрофия мышц,
- снижение амплитуды движений,
- нарушение походки,
- нарушения осанки,
- нарушение координации и равновесия,
- застойные явления,
- снижение функциональности кардио- респираторной системы,
- снижение общей работоспособности, возможностей к самообслуживанию и др.

На наш взгляд, для решения этих проблем наиболее эффективной может оказаться реабилитационная программа с включением гидрокинезотерапии на функциональном этапе.

Гидрокинезотерапия – это максимально естественный путь восстановления пациентов с нарушенными функциями органов движения и других систем при помощи физических упражнений и двигательного режима в воде.

Водные процедуры и водную среду издавна применяли в качестве оздоровительного средства. Однако подлинное распространение гидротерапия получила в 18 веке благодаря деятельности физиотерапевтов Себастиана Кнейпа и Винсента Приснитца, устроивших в Греффенберге первую водолечебницу. После них свои работы, посвященные целительным свойствам воды, публиковали ученые Вильгельм Винтерниц, Жан-Мартен Шарко и др. Вильгельма Винтерница обосновал действие водных процедур кожно-висцеральными рефлексам, возникающими при раздражении кожных покровов струями воды [11]. Согласно определению В. Винтерница (1899 г.), гидротерапия – это методика применения воды в ее различных температурных и агрегатных состояниях для решения эстетических, профилактических и терапевтических целей. По его мнению, гидротерапия отличается от других видов терапии своей доступностью, простотой и безопасностью.

В литературе приводятся результаты многочисленных исследований применения упражнений в воде при нарушениях ОДА. Так, У.Эккей (Eskey U.R.) исследовал влияние «бега трусцой» в воде и доказал при этом пользу водной среды [9]. С.Далихау и К.Шееле (Dalichau S., Scheele K.) исследовали положительную динамику силовых показателей мышц у пациентов с повреждением надколенника под влиянием гидротерапии [8]. Инненмозер Ж. (Innenmozer J.) привел доказательства пользы активного движения в воде как идеального вида лечения при ревматизме [10].

В основе гидротерапии лежат температурные, химические и механические факторы воздействия, а также гидростатическое давление и подъемная сила воды. Организм, как единая целостная система, отвечает на них сложной реакцией всех систем. В зависимости от температуры воды водолечебные процедуры делят на холодные (ниже 20 °С), прохладные (21—33

°С), индифферентной температуры (34—36 °С), тёплые (37—39 °С) и горячие (40 °С и выше) [5].

Вода является идеальной средой для выполнения упражнений, а упражнения в воде - эффективнейшим видом физической нагрузки, особенно для пациентов с неврологическими, суставными и мышечными заболеваниями, поскольку при этом облегчается выполнение всех движений. Реабилитационная двигательная активность должна быть направлена на улучшение пострурального контроля, нормализацию мышечного тонуса, развитие силы мышц. Программа для улучшения двигательной активности обязательно должна включать упражнения на растяжение. Это обусловлено тем, что с возрастом наблюдается снижение эластических свойств скелетных мышц, а эти упражнения повышают эластичность опорно-двигательного аппарата [1]. Медленные движения в теплой воде бассейна (+30+32С) расслабляют мышцы и способствуют устранению миогенного компонента контрактуры.

При выполнении физических упражнений в водной среде усилия возрастают с увеличением темпа движений. При медленном темпе облегчается работа мышц, при ускорении темпа тренируется силовая выносливость мышц. В водной среде облегчается также восстановление правильной походки [2]. Комплекс мер гидрокинезотерапии, оказывает невероятно благотворное воздействие на работу всех систем организма и коррекцию опорно-двигательного аппарата.

У пациентов после эндопротезирования на втором и третьем этапах реабилитации применение гидрокинезотерапии способствует решению следующих задач:

- Активация кровотока, обменных процессов, трофики тканей вокруг протеза, за счет чего достигается его прочная и надежная фиксация с костью,
- Снижение осевой нагрузки на сустав во время занятий, что позволяет увеличить плотность занятия,
 - Улучшение проприорецепции,
 - Снижение выраженности болей,
 - Увеличение силы мышечного сокращения, формирование способности к релаксации мышц,
 - Профилактика контрактур или снижение их выраженности,
 - Безопасное и продуктивное увеличение диапазона движений, не отягощая травмированную ногу и защищая ее от перегрузки,
 - Улучшение функционирования кардио- респираторной, нервной и других систем.

Водные процедуры вносят несоизмеримый вклад и в гармонизацию деятельности центральной нервной системы, улучшение психо- эмоционального фона пациента, повышение уровня его комплаентности в последующих периодах реабилитации, заряжают оптимизмом и верой в полное выздоровление.

Выводы и перспективы последующих исследований. По нашему мнению, гидрокинезотерапия должна занять ведущее место в процессе восстановления двигательной функции коленного сустава и всего организма в целом после эндопротезирования во втором и третьем периоде реабилитации. Это позволит обеспечить эффективное восстановление утраченных функций в наиболее короткие сроки.

Представленная статья является результатом начального этапа исследования по выявлению эффективности применения у пациентов после эндопротезирования коленного сустава реабилитационной программы с включением гидрокинезотерапии.

Литература.

1. *Быков А.Т., Маляренко Ю.Е., Князев А.А.* Обоснование принципов составления программ двигательной активности. // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. № 2 (25), 2008. - С. 43-48.

2. *Гершбург М. И., Хованцева Е. А.* Реабилитация больных после эндопротезирования тазобедренного сустава в специализированном стационаре. // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. № 2 (33), 2010. - С. 23-27.

3. *Епифанов В.А., Глазков Ю.К., Глазкова И.И., Лазышвили Г.Д., Храменков И.В., Дошлова Д.В.* Особенности восстановительного лечения пациентов после оперативного лечения острых наружных вывихов надколенника. // ЛФК и спортивная медицина № 4 (100) 2012. - С. 34-39.

4. *Каркавина А.Н., Кулишова Т.В., Кормышов А.В., Казанцева С.И., Иванова Т.В., Фуст Л.А.* Эффективность комплексной реабилитации в санаторных условиях больных перенесших эндопротезирование тазобедренного сустава. // ЛФК и спортивная медицина № 5 (89) 2011. - С. 36-40.

5. *Олефиренко В.Т.* – Водолечение. - Большая российская энциклопедия – 2006. – Т. 5. – С. 493-494.

6. *Политаева В.С., Некоркина О.А., Башкина А.С.* Лечебная физкультура при остеоартрозе коленных суставов с сопутствующей гипертонической болезнью. // ЛФК и спортивная медицина № 11 (95) 2011. – С. 41-48.

7. *Цыкунов М.Б., Голубев В.Г., Еремушкин М.А., Ремашевский Д.В.* Лечебная физкультура при тотальном эндопротезировании коленного сустава. // ЛФК и массаж № 6 (9) 2003. – С. 34-38.

8. *Dalichau S., Scheele K.* Aquales Funktionstraining als alternatives Behandlungsregime in der Rehabilitation von Patienten mit retropatellaren Kniegelenksschaden. // Phys.Rehab.Kur.Med.- 1999; 9. -P. – С. 172-178.

9. *Eckey U.R.* Sporttherapie bei degenerativen Erkrankungen des Kniegelenks-Evaluation der Effektivitat eines komplexen 6-monatigen Suspended Deep Water Running. // Programms bei einer Gonartrose ersten und zweiten Grades nach Wirth:Dissertation.-Deutsche Sporthochschule Koln, 1996.

10. *Innenmozer J.* Aktive Wassertherapie für Behinderte und chronisch Kranke. // Aachen: Meyer & Meyer, 2001.

11. <https://sankurtur.ru/methods/372>

References.

1. Bukov A.T., Maliarenko Yu.E., Kniazev A.A. Obosnovanye pryntsypov sostavleniya programm dvyhatelnoi aktyvnosti. // Fyzykultura v profylaktyke, lechenyy y reabylytatsyy. № 2 (25), 2008. - S. 43-48.

2. Hershburh M. Y., Khovantseva E. A. Reabylytatsyia bolnykh posle endoprotezyrovaniya tazobedrennoho sustava v spetsyalyzyrovannom statsyonare. // Fyzykultura v profylaktyke, lechenyy y reabylytatsyy. № 2 (33), 2010. - S. 23-27.

3. Epyfanov V.A., Hlazkov Yu.K., Hlazkova Y.Y., Lazyshvyly H.D., Khramenkov Y.V., Doshlova D.V. Osobennosti vosstanovytelnogo lecheniya patsyentov posle operatyvnoho lecheniya ostrыkh naruzhnykh vyvykhov nadkolennyka. // LFK y sportyvnaia medytsyna № 4 (100) 2012. - S. 34-39.

4. Karkavyna A.N., Kulyshova T.V., Kormыshov A.V., Kazantseva S.Y., Yvanova T.V., Fust L.A. Эffektyvnost kompleksnoi reabylytatsyy v sanatornykh uslovyiakh bolnykh perenesshykh endoprotezyrovaniye tazobedrennoho sustava. // LFK y sportyvnaia medytsyna № 5 (89) 2011. - S. 36-40.

5. Olefyrenko V.T.– Vodolechenye. - Bolshaia rossyiskaia entsyklopedyia – 2006. – T. 5. – S. 493-494.

6. Polytaeva V.S., Nekorkyna O.A., Bashkyna A.S. Lechebnaia fyzykultura pry osteoartroze kolennykh sustavov s soputstvuiushchei hypertonycheskoi boleznii. // LFK y sportyvnaia medytsyna № 11 (95) 2011. – S. 41-48.

7. Tsykunov M.B., Holubev V.H., Eremushkyn M.A., Remashevskiy D.V. Lechebnaia fyzykultura pry totalnom endoprotezyrovaniy kolennoho sustava. // LFK y massazh № 6 (9) 2003. – S. 34-38.

8. *Dalichau S., Scheele K.* Aquales Funktionstraining als alternatives Behandlungsregime in der Rehabilitation von Patienten mit retropatellaren Kniegelenksschaden. // Phys.Rehab.Kur.Med.- 1999; 9. -P. – C. 172-178.

9. *Eckey U.R.* Sporttherapie bei degenerativen Erkrankungen des Kniegelenks-Evaluation der Effektivitat eines komplexen 6-monatigen Suspended Deep Water Running. // Programms bei einer Gonartrose ersten und zweiten Grades nach Wirth:Dissertation.-Deutsche Sporthochschule Koln, 1996.

10. *Innenmozer J.* Aktive Wassertherapie für Behinderte und chronisch Kranke. // Aachen: Meyer & Meyer, 2001.

11. <https://sankurtur.ru/methods/372>

Н.О. Акімова

*Машинобудівний коледж ДДМА
(м. Краматорськ, Україна)*

Науковий керівник **О.О. Виноградов**
*Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка (м. Кременна)*

**ЗАЛЕЖНІСТЬ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
СТУДЕНТІВ, ЯКІ СИСТЕМАТИЧНО ЗАЙМАЮТЬСЯ У СЕКЦІЇ
ВОЛЕЙБОЛУ, ВІД ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

N.A. Akimova.

*Engineering College MK DDMA
(Kramatorsk, Ukraine)*

O.A. Vinogradov

*Lugansk National Taras Shevchenko
University (Kremenna city)*

**DEPENDENCE OF THE EFFECTIVENESS OF SPORTS ACTIVITIES
OF STUDENTS SYSTEMATICALLY ENGAGED IN THE
VOLLEYBALL SECTION, FROM PSYCHIC TRAINING AND REHAB**

Анотація. Стаття присвячена вивченню залежності ефективності спортивної діяльності студентів, які займаються у секції волейболу, від психічної підготовки. Висвітлено стан проблеми в психологічній літературі і теоретично її обґрунтовано. Розглянуто засоби і методи психологічної реабілітації студентів в період підготовки до змагань з волейболу. Обґрунтовані теоретичні та практичні аспекти. Розкриті поняття: психічна стійкість та психічна готовність. Показана їх роль у отриманні максимального результату під час змагальної діяльності.

Ключові слова: ефективність, секція волейболу, психічна підготовка, психічна стійкість, готовність, змагальна діяльність.

Abstract. The article is devoted to the study of the dependence of the effectiveness of sports activities of students engaged in the volleyball section, from mental training. The state of the problem in psychological literature is highlighted and theoretically justified. The means and methods of psychological rehabilitation of students during the preparation period for volleyball competitions are considered. Theoretical and practical aspects are grounded. The concept is defined: mental stability and mental readiness. Their role in obtaining the maximum result during competitive activity is shown.

Key words: efficiency, volleyball section, psychic preparation, psychological stability, readiness, competitive activity.

Постанова проблеми. Професійний рівень конкурентної боротьби на змаганнях з волейболу серед команд вищих навчальних закладів викликає необхідність удосконалювання засобів і методів не тільки різнобічної фізичної підготовленості, але й психологічної підготовки студентів-спортсменів [1]. Волейболісти діють під впливом сильної психічної напруги, характерної для будь-яких змагань у боротьбі за перемогу. Погроза поразки, відповідальності перед усіма гравцями команди, тренерами-педагогами робить волейбол особливо гострим і висуває підвищені вимоги до цілого ряду психічних процесів якостей і станів спортсмена.

Актуальність теми дослідження. Тема статті є актуальною у зв'язку з тим, що тренери-педагоги не завжди приділяють достатньо уваги психічній підготовці студентів, які займаються у секції волейболу, перед і під час змагальної діяльності. Не завжди бачать зв'язок між психічним станом спортсменів та результатом змагань, і тим, що волейболіст під час гри сприймає наміри й дії суперника, аналізує та втілює характерні необхідні дії згідно свого амплуа. Гра за участю видатних волейболістів свідчать про винятково тонке сприйняття ними всіх ситуацій обстановки, точному розрахунку дистанції, уміння знаходити потрібний момент для дії у під час нападу та захисту, оптимальному розподілі м'язових зусиль, швидкому й точному тактичному мисленні. Що говорить не тільки про розвиток спеціальних фізичних якостей, але й психологічної підготовки спортсменів [3]. А в результаті - зниження травматизму і отримання максимального результату.

Мета дослідження - обґрунтувати теоретичні та практичні аспекти, показати роль психорегуляції студентів в процесі постійних тренувань у секції волейболу, показати їх роль у отриманні максимального результату та зниження травматизму під час змагальної діяльності.

Завдання дослідження: Вивчити стан проблеми в психологічній літературі і теоретично її обґрунтувати. Розглянути засоби і методи психологічної реабілітації студентів, які систематично займаються у секції волейболу в період підготовки до змагань.

Аналіз літератури. Ведучі принципи загальної психології та спортивної психології такі, як єдність пізнання і діяльності (А.Н. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, Б.Ф. Ломов), розвитку через діяльність (Виготський Л.С), особистісний підхід та системності (П.К. Анохін, Б.Ф. Ломов), детермінізму (причинної обумовленості), об'єктивності та використання робіт таких дослідників, як Ф. Генова, А.Ц. Пуні, П.А. Рудика, Н.А. Худадова та багатьох інших, є методологічною основою дослідження.

Виклад основного матеріалу. Успішний виступ у напруженому й важкому багатоденному турнірі, де доводиться зустрічатися з різноманітними за рівнем підготовки супротивниками, вимагає від волейболіста поряд з більшою техніко-тактичною досконалістю й фізичною працездатністю також і високого рівня психологічної підготовленості.

Психологічна підготовленість студента-волейболіста визначається поперше, ступенем розвитку спеціалізованих якостей: почуття дистанції, орієнтування, швидкості реакції, вміння вгадувати дії суперника, тактичного мислення, уваги й, по-друге, психологічним станом спортсмена.

При оптимальній психологічній підготовленості у студента, який систематично відвідує секційні заняття з волейболу, спостерігається розвиток перелічених якостей. Поліпшується стан психологічної готовності. Його характеризують впевненість у собі, прагнення боротися до кінця й перемогти, здатність мобілізувати всі сили для досягнення поставленої у грі мети, значна психічна стійкість.

Рівень розвитку специфічних психічних процесів проявляється в діях волейболістів на полі, багато в чому визначається успішністю розвитку природних задатків спортсмена, які вдосконалюються в процесі спеціальних вправ.

Недостатній розвиток специфічних психічних функцій студентів або погана компенсація їхніми іншими якостями, наприклад - підвищеною реакцією, великою швидкістю рухів негативно позначається також і на досягненні стану готовності, тому що викликає в спортсмена почуття непевності або психічної нестійкості.

Психічна стійкість - це здатність спортсмена зберігати у важких умовах тренування й змагань позитивний емоційний стан, працездатність і психічні якості, необхідні у грі, незважаючи на вплив чинників, які викликають негативні емоції й психічну напруженість [4]. А.Ц. Пуні вважав, що в структуру стану психологічної стійкості входять високорозвинені пізнавальні, емоційні й волевові функції. "Готовність спортсмена до змагання складається із впевненості у своїх силах, прагнення виявити себе й домогтися перемоги, оптимального емоційного збудження, високої завадостійкості, здатності доволіно управляти своєю поведінкою".

Трохи по - іншому підходить до розуміння стану готовності спортсмена Г.М. Гагаєва. Вона вважає, що цей стан є тільки емоційно-волевовим і характеризується оптимальним рівнем аферентних і еферентних систем організму [6].

Під психологічною готовністю спортсмена до змагання розуміється можливість успішно виступати на змаганнях. У психічній готовності приділяється більша роль впевненості, волі й т.і., які не піддаються виміру й формалізації й тому можуть лише доповнювати отримані об'єктивні дані досліджень.

Багато психологів спорту вбачають сутність психологічної готовності спортсмена в різних впливах на нього екстремальних умов змагань і можливості вчасно прийняти оптимальне рішення в даній ситуації, у єдності діяльності й стану, у безперервному контролі й регуляції поведінки.

Під час передзмагальної підготовки на загальнопідготовчому етапі й акцент робиться переважно на загальну психологічну підготовку, а на спеціально - підготовчому етапі - на спеціальну психологічну підготовку до даного змагання [5].

Основне завдання тренера-педагога з волейболу - це розвиток у спортсменів цілеспрямованості, що є невід'ємною частиною психологічної підготовки волейболістів. Її можна виховувати за умови, що студент виявляє глибоку цікавість до волейболу, і особисту зацікавленість у спортивних досягненнях. Тренер-педагог повинен розібрати з волейболістами своєї команди всі їх позитивні й негативні сторони підготовки [7].

Варто постійно виробляти у студентів-волейболістів уміння переборювати неприємні почуття, що проявляються при навантаженнях і стомленні.

Волейбол, як спорт, диктує негативні передстартові стани: передстартова лихоманка й апатія звичайно характеризуються тим, що спортсмени, які знаходяться в цьому стані не впевнені у своїх силах, їх переслідують на-в'язливі думки про хід майбутніх змагань, бентежать сумніву із приводу своєї готовності й успіху у грі.

До «психологічних бар'єрів» у волейболі відносять: страх перед програшем (він може бути викликаний загостреним самолюбством і марнославством, побоюванням підвести команду або колектив, думкою про негативну оцінку поганого виступу близькими людьми або тренером); страх перед супротивником, викликаний або знанням його сильних сторін або неправильною інформацією про його успіхи, або недооцінкою власних можливостей; страх одержати травму; страх неадекватного суддівства, їхнього суб'єктивного відношення до супротивників. Під впливом цих і інших подібних їм думок і емоцій спортсмен стає надмірно збудженим, запальним або млявим, апатичним.

Перебуваючи в стані startової лихоманки, волейболіст, сильно хвилюючись, не може як правило об'єктивно уявити собі картину майбутньої гри й зосередитися на запланованих тренером-педагогом тактичних діях. Бажання виграти гру переміняється в нього всілякими побоюваннями про її хід та результат. У студента-волейболіста погіршується увага, порушується пам'ять.

У результаті дослідження Б.И. Рисева було встановлено, що до негативних показників startової лихоманки й startової апатії ставляться: частота пульсу й подиху, висота артеріального тиску, які в плинні 5-ти хвилинного відпочинку після розминки падають до рівня даних і лише в окремих випадках підвищуються; оптимальний схований період рухової реакції для даного стану проявляється з коливаннями й при більших частках секунди, чим при оптимальних зрушеннях. При виході волейболіста на поле показники частоти пульсу, подихи й висоти артеріального тиску, які відносно даних після 5-ти хвилинного відпочинку різко змінюються убік їхнього збільшення або зниження [2].

Щоб успішно перебороти всі ці труднощі необхідно розвивати всі якості волі. Формування психічної готовності до конкретного змагання досягається цілою системою психолого-педагогічних заходів, які дають належний ефект лише при спрямованому й комплексному їхньому застосуванні.

Психічну готовність до змагання варто розглядати як один з різноманітних психічних станів людини. Питаннями психічних станів людини займаються в нашій країні Н.Д.Левітв, В.Н.Мясницкий, А.Г.Ковальов і інші. Кожний психічний стан виступає для людини як переживання, і в той же час, як прояв активності в зовнішніх діях і поведженні. Всі психічні стани мають тимчасовий характер, однак тривалість їх може коливатися в дуже значних межах (від секунд до багатьох днів).

Фізіологічною основою психічних станів є "певний функціональний рівень кори більших півкуль головного мозку" (Н.А. Костенецкая, В.П. Мясницев) залежний від діяльного або покійного стану кори, від різних фазових її станів, особливо пов'язаних з рішенням важких завдань і т.д. Функціональний рівень кори, а отже й психічні стани завжди детерміновані впливом зовнішнього середовища, у якій живе й діє людина, і взаємодіючої з нею внутрішнім середовищем організму людини.

Проаналізувавши можна виявити, що цілісний прояв особистості відрізняється, насамперед, різноманітністю вираження, що залежить від типологічних характеристик спортсмена. Якщо трохи деталізувати комплекс ознак, складаючих змальований вище синдром стану психічної готовності до змагання, то можна сказати, що в нього входять всі вольові якості при провідній ролі цілеспрямованості, витримки, самовладання, самостійності; критичності і гнучкості розуму; спостережливості; стійкі емоції при оптимальному рівні їхньої виразності; повна зосередженість і стійкість уваги на процесі діяльності; здатність доцільно регулювати свої почуття, думки, дії й все поведження протягом періоду змагань.

Як і всякий психічний стан, стан готовності до змагання має складну внутрішню картинку. Це ціла гама переживань. Спортсмен перебуває в стані очікування майбутнього змагання, спортивної боротьби, зустрічі зі своїми партнерами й супротивниками, готується до початку гри, угадує можливі результати (етапні й кінцеві). У той же час ці переживання характеризуються зовнішніми проявами (поведження, дія) по яких можна об'єктивно судити про психічний стан і його динаміку у спортсмена.

Стан психічної готовності до змагання має, звичайно, досить складну фізіологічну основу, і як усякий психічний стан є тимчасовим, тобто характеризується тією або іншою тривалістю. Стан психічної готовності виникає не спонтанно. Є загальне прагнення до поліпшення спортивних досягнень у змагальних умовах. Воно викликається й закріплюється всім ходом виховання й навчання студентів, які систематично займаються у секції волейболу, у процесі тренування. Це прагнення ще спеціально формується в процесі спрямованої психологічної підготовки до кожного конкретного змагання, тому що відомо, що участь у будь-якій змаганні для будь-якого спортсмена, є зіткнення двох неповторних складових: неповторності умов змагань із неповторною індивідуальністю спортсменів. Діагностику стану психічної готовності до змагання варто розглядати як одну з найважливіших сучас-

них проблем психології спорту. Ця проблема перебуває в самій початковій стадії розробки.

При діагностиці стану психічної готовності до змагання варто орієнтуватися на ознаки, що входять у синдром цього стану, і отже використати певний комплекс діагностичних методів. У такий комплекс варто включити: проби, які можуть бути використані без обліку специфіки кожного виду спорту; проби спеціальні, тобто відбиваючі специфіку волейболу. Діагностика цього стану пов'язана з дотриманням ряду умов, по-перше, необхідно щоб діагностичні проби стали звичними для спортсмена, щоб був усунутий елемент новизни й впливу факторів тренуємості; по-друге, показники характеризуючи кожну ознаку, повинні бути типізовані, і в той час персоналізовані.

В існуючій практиці діагностики стану психічної готовності до змагання використовуються методи: для визначення тверезої впевненості у своїх силах та для дослідження рівня емоційного збудження. Для визначення тверезої впевненості у своїх силах: асоціативний експеримент (Л.П. Радченко), тест для встановлення рівня домагань і самооцінки (Е. Генова, Л.П. Радченко). Для дослідження рівня емоційного збудження: треморометрія (Ю.Я. Кисилев).

З метою реалізації психічної підготовки студентів, які систематично займаються у секції волейболу, доцільно використовувати такі психолого-педагогічні заходи: релаксаційні вправи для зменшення нервової напруги, навантаження, стабілізації внутрішнього стану; корекційні вправи, спрямовані на самопізнання та пізнання своїх недоліків; корекційні вправи на підвищення доброзичливості та ділової етики; корекційні вправи на зменшення тривоги; комплекс вправ на розвиток саморегуляції і самоконтроля спортсменів.

При виявленні високих рівнів стресу необхідно використовувати спеціальні корекційні вправи, спрямовані на зняття стресу, а також внести відповідні зміни в тренувальний процес. Студенти, які систематично займаються у секції волейболу, повинні навчитися відрізняти природний дискомфорт, обумовлений тренувальними навантаженнями, від болю, зумовленої ушкодженням. Вони повинні розуміти, що ставлення до занять за принципом «без болю немає успіху» може привести до травм.

Тренер-викладач повинен спостерігати та вчасно виявити проблему у психічному стані студентів-волейболістів, контролювати та використовувати заходи впливу задля покращення за допомогою психологів та реабілітологів. Результатом нехтування рівня психічного стану може стати отримання травм студентами-спортсменами. Травми супроводжуються раптовим і різким припиненням тренувальних занять, викликають порушення усталеного життєвого стереотипу, що тягне за собою хворобливу реакцію всього організму. Раптове припинення тренувальних занять у секції сприяє згасанню і руйнуванню вироблених систематичним тренуванням, умовно-рефлекторних зв'язків. Знижується функціональна здатність організму і всіх його систем, відбувається фізична і психічна розтренуваність. Нега-

тивні емоції, пов'язані з травмою, неможливістю виступати в змаганнях, боязнь надовго втратити спортивну форму і працездатність гнітюче діють на психіку, ще більшою мірою посилюючи процеси зниження тренуваності.

Особливістю реабілітації спортсменів є не тільки ранній початок, але і прагнення з перших же днів після закінчення гострого періоду хвороби використовувати поряд з традиційною лікувальною гімнастикою (якщо дозволяє стан пацієнта) достатньо інтенсивні загально розвиваючі, а в ряді випадків спеціально-підготовчі і навіть спеціальні вправи тренувальної спрямованості. Саме ранній початок комплексної реабілітації - один з найважливіших компонентів скорочення термінів реабілітації спортсменів-волейболістів.

Реабілітація студентів, які систематично займаються у секції з волейболу, на відміну від реабілітації звичайних постраждалих, має ряд істотних особливостей. Ця відмінність полягає в тому, що спортсмен, крім повернутої здатності виконувати трудові та побутові обов'язки, повинен бути в змозі переносити фізичні навантаження цього спорту, що пред'являють величезні вимоги до стабільності суглобів, їх рухливості, силі м'язів; тобто є істотна відмінність між поняттям «здоровий» для звичайної людини і «здоровий» - для спортсмена.

Запропоновані методики можуть якісно покращити рівень психологічної підготовки волейболістів до змагань та полегшити психологічний стан у період отримання травм. Фахівці в галузі фізичної культури і спорту повинні проводити спеціальні заняття, спрямовані на профілактику травм, допомагати травмованим спортсменам і забезпечити психологічні умови, які б сприяли процесу відновлення.

Висновки. Аналіз наукової літератури в галузі психологічної реабілітації спортсменів свідчить, що ефективність спортивної діяльності безпосередньо залежить від рівня розвитку психомоторних якостей і сенсорного самоконтролю, а її стійкість - від стабільності психомоторики, процесів самоконтролю, психічної витривалості. Уміння керувати своїм здоров'ям, емоційним станом, освоєння навичок стресостійкого поведінки - це перша і дуже важливий щабель самопізнання. Всі психічні стани й процеси в спортивній діяльності грають особливо важливу роль і повинні враховуватися в роботі по психологічній підготовці студентів-волейболістів перед підготовкою до змагання. Роль психорегуляції у цілорічному тренуванні доведена необхідністю мобілізації психічних процесів, необхідних для досягнення успіху в змаганнях. Психорегуляція повинна протікати не стихійно, механічно, а під контролем тренера-викладача та реабілітолога.

У спортсменів під час підготовки та на самих змаганнях спостерігаються певні психологічні проблеми, спостерігається підвищений рівень тривожності, агресивності, фрустрації, нейротизму. У відносинах з тренером виявляється більш агресивність, ніж дружелюбність і співробітництво. Вони потребують корекційної роботи за такими показниками як ригідність, нейротизм, фрустрація. Робота реабілітолога по зниженню даних

факторів сприяє розвитку у спортсмена інших якостей, таких як гнучкість, схильність до ризику. Коли емоційних бар'єр подоланий, спортсмен більш замислюється над своїми спортивними досягненнями, намагається підвищити показники на тренуванні, займаються самовдосконаленням. Надзвичайно важливим у реабілітації студентів, які систематично займаються у секції волейболу, є різноманітність використовуваних методів і засобів відновлення, які об'єднуються у вигляді комплексів. У процесі реабілітації спортсменів повинен брати участь колектив фахівців медичного та педагогічного профілю, використовуються лікувально-відновлювальні засоби. Чим вони різноманітніші, тим вище їх ефективність, оскільки вони діють на різні механізми регуляції організму спортсмена (гуморальні, імунні, нервові, функціональні) і тим більше вірогідність «попадання в ціль».

Підвищення рівня адаптації до змагань поліпшує емоційний стан студентів-спортсменів, покращити настрій позитивними емоціями, та в цілому підвищити рівень мотивації до відповідальних змагань під час гри у волейбол.

Література.

1. Анікєєв Д.М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д.М. Анікєєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми ізичного виховання і спорту. –2009.–№ 2.–С.6–9.
2. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник. К.: Центр навчальної літератури, 2007.– 967 с.
3. Вяткіна Б.А. Управління психічним стресом в спортивних змаганнях. М.: Фізкультура і спорт. 1999.- С.48-56.
4. За заг.ред. О.В. Киричука, В.А. Романця. Основи психології: підручник. К.: Либідь, 2006. – 630 с.
5. Котелевський В. І. Діагностика рівня здоров'я, психосоматичного стану та якості життя у студентської молоді / В.І.Котелевський, Ю.О. Лянной, О.І.Міхеєнко. –Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. –117 с.
6. Орловская Ю.В. Профилактически-реабилитационные технологии в системе подготовки спортсменов: основные положения, перспективы развития и использования / Ю.В.Орловская// Теория и практика физической культуры. –2000. –№11 –С. 53–56.
7. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації : [навч. посіб.] / Порада А.М., Солодовник О.В., Прокопчук Н. Є. – К. : Медицина, 2008. – 248 с.

References.

1. Anikiev D.M. Problems of formation of a healthy lifestyle student's youth / D.M. Anikeev // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. -2009- No 2.-p.6-9.
2. VAYAR M.Y. General psychology: textbook. K .: Center for Educational Literature, 2007.- 967 pp.
3. Vyatkina B.A. Management of mental stress in sports competitions. M .: Physical culture and sports. 1999.- P. 48-56.
4. For zag.red. O.V. Kirichuka V.A. Romance Fundamentals of Psychology: Textbook. K .: Lybid, 2006. - 630 p.
5. Kotelevsky V.I. Diagnostics of the level of health, psychosomatic status and quality of life in student youth / VI Kotelevsky, Yu.O. Lyannoy, OI Mikheyenko. -Sams: SumPPU them. A. S. Makarenko, 2010. -117 p.
6. Orlovskaya Yu.V. Preventive and rehabilitation technologies in the system of preparation of athletes: main provisions, prospects for development and use / Yu.V.Orlovskaya // The theory and practice of physical culture. -2000. -NO 11 -C 53-56.
7. A.M.'s advice. Fundamentals of physical rehabilitation: [curriculum vitae]. Guide.] / Advice AM, Solodovnik O., Prokopchuk N. E. - K.: Medicine, 2008. - 248 p.

А.В. Яриш

*Машинобудівний коледж ДДМА
(м. Краматорськ, Україна)*

Науковий керівник **Н.О. Акімова**

ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЯК НАСЛІДОК МАЛОРУХЛИВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

A.V. Yarysh

*Mashinobidivny kolege DDMA
(m. Kramatorsk's, Ukraina)*

Research manager **N.A. Akimova**

VIOLATION OF POSTURE AMONG FIRST-YEAR STUDENTS AS A CONSEQUENCE OF A SEDENTARY LIFESTYLE

Анотація: Стаття присвячена вивченню проблеми, що поширена серед студентів перших курсів, яка пов'язана з їх здоров'ям. Розглядаються причини порушення постави підлітків як наслідку малорухливого способу

життя. Було проведене соціологічне опитування студентів перших курсів щодо їх активності та їх думки щодо актуальності цієї теми. Також опитування було проаналізовано та на його основі були зроблені висновки.

Ключові слова: порушення постави, здоровий спосіб життя, збереження здоров'я, деформація.

Annotation: The article is devoted to the study of the problem that is spread among first-year students, which is related to their health. The reasons of the disturbance of the placement of adolescents as a consequence of sedentary lifestyle are considered. A sociological survey of first-year students was conducted on their activity and their opinion on the relevance of this topic. The survey was also analyzed and based on the conclusions drawn.

Key words: posture disorders, healthy lifestyle, health preservation, spinal deformity.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Здоров'я є найголовнішою цінністю людини, але, на жаль, людина згадує про нього лише тоді, коли починає його втрачати. За результатами медогляду, проведеного серед студентів коледжу, спостерігається загальна тенденція погіршення стану здоров'я. За останні роки майже не змінилися захворювання, які стоять на перших місцях серед студентів. За даними статистики, на першому місці проблеми з поставою (30 %), на другому - вегето-судинна дистонія (12,7 %), на третьому – перевтома (11,2 %). Спостерігається зростання захворюваності сколіозом, причиною якого є малорухливий образ життя.

Актуальність теми дослідження. Ця проблема є актуальною. Якщо розглядати чисельність студентів, що захворіли, на різних курсах, то найвища захворюваність на 1 та 2 курсах, так як у перші роки навчання в коледжі, різко підвищується навчальне навантаження, змінюється звичний ритм життя, якість харчування, місце проживання (проживання в гуртожитку) – це все викликає сильний стрес й оказує негативний вплив на здоров'я студентів.

У своїх працях ці теми розглядали такі науковці як Д.М. Артемов, Н.О. Зеленська, Л.П. Матвеєв, Є.О.Земськов та ін.

Мета дослідження: проблема здоров'я молоді і як наслідок порушення постави, є одною з найактуальніших проблем сучасного життя. Тому привернення уваги до даного питання, виявлення його причин грають важливу роль у життєдіяльності студентів.

Завдання дослідження. Завдяки соціологічному опитуванню студентів першого курсу виявити та проаналізувати рівень активності студентів як фактору порушення постави.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні не так часто можна спостерігати активних студентів, що рухаються, вони як правило, все більше часу проводять в сидячому положенні, так як студенти багато часу приділяють навчанню.

Сидячий спосіб життя може призвести до захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної систем і т.п. Функціональні порушення постави - це м'язовий дисбаланс. Вони пов'язані з функціональними змінами ОРА (слабкістю м'язів, зв'язок та ін.) При гіподинамії (обмеження рухів), неправильної робочої пози і ін. Порушення постави проявляється в зменшенні або збільшенні фізіологічної кривизни хребетного стовпа [3].

Здоров'я студентів буде в першу чергу залежить від стилю життя. А стиль життя сучасних студентів дуже нерухомий. Для того, щоб підтримувати здоровий спосіб життя потрібно дотримуватися режиму дня і відпочинку: приходити на заняття цілком бадьорими та активними. В цьому може допомогти щоденна ранкова гімнастика; прояв активності під час навчальних занять; раціонально використовувати час на перервах між заняттями, так як рухи можуть стати найкращим джерелом відновлення і відпочинком; правильне харчування; відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин).

Наступний фактор здорового способу життя - руховий режим життя сучасного студента, характеризується високим рівнем гіподинамії. Гіподинамія - порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення) при обмеженні рухової активності, зниженні сили скорочення м'язів. Особливо страждають від гіподинамії студенти. Більше часу свого неспання студенти змушені проводити сидячи за робочим столом, що посилює проблему [1].

Для попередження дефектів постави і її нормалізації необхідні щоденні заняття фізкультурою (УГГ, вправи з гумовими бинтами, гімнастичною палицею, набивними м'ячами, з гантелями в положенні лежачи, заняття на тренажерах з малими напруженнями в положенні лежачи, напівлежачи, плавання, спеціальні вправи біля гімнастичної стінки та ін.). Виключаються вправи з гантелями в початковому положенні стоячи, стрибки і підскоки з гантелями. У заняття включають рухливі ігри (або елементи спортивних ігор), дихальні і загальнорозвиваючі вправи, ходьба, ходьбу в присіді, прогулянки на лижах, їзду на велосипеді та ін. Значну роль повинні займати плавання і гідрокінезотерапія. При регулярних заняттях (3-5 разів на тиждень по 35-45 хв.) вдається ліквідувати функціональні порушення постави. У студентів спостерігаються такі види порушення постаті як сколіоз, сутулість та ін.

Сколіоз - прогресуюче захворювання хребта, характеризується його викривленням. Деформація хребта веде до численних порушень діяльності внутрішніх органів. Залежно від ступеню сколіозу застосовують той чи інший комплекс фізичних вправ: ходьба, ходьба в присіді, загальні і дихальні вправи. Вправи з гантелями, набивними м'ячами виконуються в положенні лежачи. Гідрокінезотерапія, плавання (способом брас), вправи з гімнастичною палицею, вправи на розтягування, на гімнастичній стінці і інші успішно тренують м'язи. вправи на координацію, рівновагу і ряд загальнорозвиваючих вправ для м'язів спини, живота, сідниць і ін. Регулярні занят-

тя фізичними вправами дають можливість зупинити прогресування хвороби, ліквідувати м'язову асиметрію і т.п. [3].

Дефекти постави умовно можна розділити наступним чином: порушення постави у фронтальній, сагітальній площині по обох площинах одночасно. Для кожного виду порушення постави характерно своє становище хребта, лопаток, тазу та нижніх кінцівок. Збереження патологічної постави можливо завдяки певному стану зв'язок, фасцій і м'язів.

Сутулість - порушення постави, в основі якого лежить збільшення грудного кіфозу з одночасним зменшенням поперекового лордозу. У сутулих студентів вкорочені і напружені верхні фіксатори лопаток, велика і мала грудні м'язи, розгиначі шиї на рівні шийного лордозу. Довжина розгинача тулуба в грудному відділі, нижніх, а іноді і середніх фіксаторів лопаток, м'язів черевного преса, сідничних, навпаки, збільшена. Живіт виступає.

Кругла спина - (тотальний кіфоз) - порушення постави, пов'язане зі значним збільшенням грудного кіфозу і відсутністю поперекового лордозу. У студентів з круглою спиною вкорочені і напружені верхні фіксатори лопаток, велика і мала грудні м'язи. Довжина розгинача тулуба, нижніх, і середніх фіксаторів лопаток, м'язів черевного преса, сідничних, навпаки збільшена. Живіт виступає.

Кругло-увігнута спина-порушення постави складається в збільшенні всіх фізіологічних вигинів хребта. У студентів з таким порушенням постави вкорочені верхні фіксатори лопаток, розгиначі шиї, велика і мала грудні м'язи, розгиначі тулуба в поперековому відділі і клубово поперековий м'яз. Довжина розгинача тулуба в грудному відділі, нижніх, а іноді і середніх фіксаторів лопаток, м'язів черевного преса, сідничних збільшена.

Плоска спина - порушення постави, що характеризується зменшенням всіх фізіологічних вигинів хребта, в першу чергу-поперекового лордозу і зменшенням кута нахилу таза. У студентів з плоскою спиною ослаблені як м'язи спини, так і м'язи грудей, живота.

Плосковогнута спина - порушення постави, що складається в зменшенні грудного кіфозу при нормальному або збільшеному поперековому лордозі. У підлітків таким порушенням постави напружені і вкорочені розгиначі тулуба в поперековому і грудному відділах, клубово-поперекові м'язи. Найбільш значно ослаблені м'язи черевного преса і сідниць.

Сколіоз - порушення постави у фронтальній площині залежить від появи вигину хребта у фронтальній площині і називається сколіотична або асиметрична постава [4].

Хребет відіграє важливу роль в організмі. Він виступає ключем до здорового життя. Якщо відбуваються його пошкодження, то це призводить до порушень. Необхідно з раннього віку стежити за станом хребта, правильною поставою і станом м'язів, які стабілізують стан. Для цього існує велика кількість вправ, спрямованих на зміцнення м'язового корсету. Важливим фактором у формуванні постави служить правильне положення, коли

студент сидить. Потрібно створити комфортне робоче місце під час навчального процесу і в домашніх умовах [2].

З метою виявлення ступеню проблеми було проведено дослідження соціологічне опитування серед студентів 1 курсу. Було опитано всього 100 учнів. Респондентам було запропоновано відповісти на шість запитань. В результаті дослідження були отримані наступні результати. На запитання про те, чи багато часу студенти проводять в сидячому положенні відповіли «Так» -30%, «Ні» -40%, «тільки на час занять в коледжі» -30%. Зміст другого питання «чи часто Ви займаєтеся спортом?» Дали відповідь-40% кожен день; 55% - тільки на заняттях з фізичної культури; 20% - займається 2-3 рази в тиждень. На третє питання: «як часто Ви вживаєте фаст-фуд?» - 12% кожен день; 1-2 рази на тиждень-відповіли 18% і дуже рідко-70%. Більшість опитаних багато часу приділяють фізичним вправам (40%), але деякі все ж рідко займаються спортом. Багато респондентів (40%) зіткнулися з порушеннями постави на ранній стадії, болями в хребті, швидкою стомлюваністю спини. Більшість учнів (81%) вважають тему даного дослідження актуальною.

Висновок. За результатами опитування я з'ясувала, що більшість учнів приділяють достатньо часу фізичним навантаженням для тренування і зміцнення м'язів, але все ж залишаються діти, які приділяють менше часу спорту, тим самим збільшуючи шанси отримати будь-які порушення постави. Даний факт підтверджує актуальність обраної мною теми.

Малорухливий спосіб життя студентів веде до ряду захворювань, в тому числі і порушення постави: невимушеного положення тіла, яке визначається фізіологічними вигинами хребта і м'язово-зв'язковим апаратом; симптом, що характеризують групу захворювань, що виявляються викривленням хребта.

Таким чином, між поставою і здоров'ям існує прямий зв'язок, правильна постава - це не тільки запорука краси, а й міцного здоров'я. Студент з порушенням постави повинен більшу частину часу проводити в русі, в рухливих іграх на вулиці чи вдома. Рух зміцнює м'язи і скелет, нормалізує роботу всіх функцій організму.

Література.

1. Коровкін М.А. Чому діти хворіють: Системна фізіологія дитини / М.А.Коровкін. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 192 с.
2. Коршунов А.В. правильна осанка- запорука здоров'я хребта [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.spinnet.ru>
3. Ловейко І.Д. Формування постави у школярів (посібник для вчителів і шкільних лікарів) / І.Д.Ловейко. - М.: Просвещение, 1970. - 95 с.
4. Мацкеплішвілі Т.Я. порушення постави і викривлення хребта у дітей / Т.Я.Мацкеплішвілі. - М.: НЦССХ ім. А.Н. Бакулева РАМН, 1999. - 64 с.

Reference.

1. Korovkin M.A. Why children get sick: Systemic physiology of the child / MA Korovkin. - M.: FAIR-PRESS, 2003. - 192 p.
2. Korshunov A.V. correct posture is a guarantee of spinal health [Electronic resource]. - Access mode: <http://www.spinet.ru>
3. Loveyko I.D. Formation of posture in schoolchildren (manual for teachers and school doctors) / I.D. Loveiko. - M.: Enlightenment, 1970. - 95 p.
4. Matskeplishvili T.Ya. violation of posture and curvature of the spine in children / T.Ya.Matzkeplishvili. - M.: NTSSSH them. A.N. Bakulev RAMS, 1999. - 64 p.

УДК: 796.41

В.И. Филинков

*профессор кафедры физического воспитания,
Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

Ал.С. Касьянюк

*студент-магистр КН-18-1м (научный)
Донбасская государственная машиностроительная академия
(г. Краматорск, Украина)*

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В.І. Філінков

*професор кафедри фізичного виховання
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)*

О.С. Касьянюк

*студент-магістр КН-18-1м (науковий)
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)*

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ДО ВИРОБНИЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

V.I. Filinkov
professor of the department of physical education
Donbass state engineering academy
(Kramatorsk, Ukraine)

Al.S. Kasianiuk
student master CS-18-1m(science)
Donbass state engineering academy
(Kramatorsk, Ukraine)

MEDICAL PHYSICAL CULTURE IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS FOR INDUSTRIAL ACTIVITIES

Аннотация. Предлагаются комплексы педагогических методов, средств физического воспитания и лечебной физической культуры (ЛФК) при различных заболеваниях, препятствующих физическому развитию студентов специального медицинского отделения (СМО) и пути роста уровня физической и психологической реабилитации.

Ключевые слова: здоровье, лечебная физическая культура, заболевания, комплексы, специальное медицинское отделение.

Анотація. Пропонуються комплекси педагогічних методів, засобів фізичного виховання і лікувальної фізичної культури при різних захворюваннях, що перешкоджають фізичному розвитку студентів спеціального медичного відділення і шляхи зростання рівня фізичної та психологічної реабілітації.

Ключові слова: здоров'я, лікувальна фізична культура, захворювання, комплекси, спеціальне медичне відділення.

Abstract. Complexes of pedagogical methods, means of physical education and medical physical culture for various diseases that prevent the physical development of students of a special medical department and ways of increasing the level of physical and psychological rehabilitation are offered.

Key words: health, therapeutic physical culture, diseases, complexes, special medical department.

Постановка проблемы в общем виде. Современные политические и социально-экономические тенденции в условиях и требованиях на рынках труда к выпускникам высших учебных заведений: к состоянию здоровья, способности к стрессоустойчивости, активной адаптации, реальной адекватности, постоянной мобильности, современному технологическому профессионализму и другим факторам производственной деятельности на машиностроительных предприятиях (МСП).

Глобальные изменения в мировой европейской экономике и Украины, трансформация общественного сознания молодежи; стремительная глоба-

лизация социума; неадекватное повышение умственных нагрузок и рост их интенсивности, внедрения инновационных технологий и компьютеризации; постоянно растущие изменения природных условий (экологии), сформировавшие проблемы резкого снижения материального уровня обеспеченности семей, учащейся молодёжи, способствуют уменьшению интереса к занятию физическими упражнениями и спортом среди студентов; в период обучения в вузах приводят к резкому снижению оздоровительной двигательной активности студентов [2,6, 16].

Анализ последних достижений и публикаций, в которых положено начало решению данной проблемы. Здоровье — это понятие не только биологическое, но и социальное. Потребность быть здоровым — естественное желание каждого студента. Хорошее здоровье — это радостное восприятие жизни, высокая профессиональная трудоспособность [4,5,9,13,17]. Однако экспертный анализ доступной популярной научно-методической литературы позволяет утверждать, что среди студентов сформировались тенденции к постоянному падению уровня и ухудшению состояния здоровья и физической активности, формированию и к преобладанию пассивного способа жизни [1, 3,7,12,15,18].

По данным отечественных и зарубежных авторов, почти 90% студентов имеют отклонения в состоянии здоровья и 70% достигли и имеют неудовлетворительный уровень физической подготовленности [6]. Постоянно, с каждым годом число студентов, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья, которое продолжает ухудшаться, неуклонно растёт [11,12,18].

Значительное количество студентов, поступивших и зачисленных в высшие технические учебные заведения, по состоянию здоровья относятся к СМО и ЛФК для занятий физическим воспитанием и требуют своих особых подходов в организации учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию [3].

Цель исследования. Обобщение и анализ литературных источников, данных научно-исследовательских работ и публикаций по различным видам заболеваний, в том числе наследственного характера и обмена веществ, опорно-двигательного аппарата (ОДА) и т.д.

Задачи исследования. Проверить и адаптировать в учебный процесс комплексы упражнений по ЛФК.

Основной материал. Анализ доступной литературы показал, что ряд тяжелых заболеваний, которые происходят от заражения микробами и вирусами, проникающими в организм извне, являются инфекционными. Отдельные виды заболеваний возникают большей частью из-за нарушения режима учебной деятельности, труда, быта и отдыха; неполноценного и неправильного питания; от перепада температуры, охлаждений, перегревов; плохого освещения; нарушений осанки, вредных привычек. Третьи часто передаются в результате генетических сбоев организма, независимо от образа жизни, питания, личной гигиены - на определённом этапе ввиду тех или иных объективных причин; проживания в неблагоприятной эколо-

гической, радиационной зоне, занятием запрещенными видами спорта, вредными привычками, запрещенными увлечениями и играми [5,4,6,9,13].

Эти заболевания называются наследственными (генетическими) и передаются генами, которые в какой-то момент изменяют свою программу жизнедеятельности организма, нарушают условия функционирования соответствующих органов и систем. Одними из таких заболеваний являются болезни нарушения обмена веществ и, в частности, изменения в процессе обмена аминокислот, множественный дефицит карбоксилазы, экстрапирамидальный синдром на фоне генетического сбоя в обмене веществ, вызывающие нарушения неврологического характера - гиперкинезом, спазматическими парезами, неврозами, дисплазией соединительной ткани. Им сопутствуют заболевания органов зрения (близорукость); нарушений ОДА: осанки, плоскостопие; различные расстройства желудочно-кишечного тракта [6,8,10,13,14].

Постоянную борьбу с последствиями этих заболеваний проводит современная отечественная медицина, используя средства ФВ и ЛФК, которые, кроме медикаментозных средств лечения, предполагают еще и проведение профилактических мероприятий по укреплению здоровья.

Выдающиеся учёные и врачи прошлого, такие как Н. И. Пирогов, В. И. Вернадский, В. А. Манасэин, считали, что будущее принадлежит предупредительной (профилактической) медицине [8,10,13].

Главное и верное средство противостояния любым заболеваниям — это укрепление здоровья. Применяя средства физкультуры и спорта, закаливание организма, соблюдение правил гигиены и быта, диетическое питание. Организм здорового, крепкого, закалённого человека может активно сопротивляться всем болезням. У студентов с ослабленным здоровьем сопротивляемость иммунитета снижена, они часто болеют, плохо развиты физически и психологически неустойчивы.

В настоящее время одно из первых мест в укреплении здоровья студентов должно отводиться профилактической медицине, применяющей средства, формы и методы реабилитации и ЛФК [4,6,13].

Психофизические нагрузки способствуют развитию у студентов центральной, вегетативной и костно-мышечной систем, повышают функциональные возможности любого организма, что особенно полезно молодым людям студенческого возраста, организм которых еще не сформировался и продолжает расти.

При проведении учебных занятий в ЛФК по физическому воспитанию необходимо учитывать диагноз и отклонения в физическом развитии студентов. В случае невозможности подобрать единый комплекс упражнений, соответствующий целому ряду заболеваний, взаимосвязанных с основным диагнозом, необходимо руководствоваться методическими требованиями индивидуального подхода.

Как показали специальные исследования, отсутствие научно обоснованных советов и рекомендаций по методике проведения занятий по ЛФК, является одним из факторов, оказывающих отрицательное влияние на об-

щее восприятие студентами необходимости участия в регулярных обязательных самостоятельных и групповых занятий физическими упражнениями, оздоровительными системами [6,8,9,14].

В связи с этим, авторами предложены комплексы ЛФК, необходимые при ряде заболеваний: неврологические расстройства, связанные с нарушением обмена веществ, нарушениями ОДА, в т.ч. проблемы осанки, плоскостопие, а также легкие формы нарушения секреторной деятельности желудка (гастрит) [4,8,10,17].

Необходимо постоянно выполнять: 10...15-минутный комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики и ежедневные занятия физическими упражнениями. Рекомендованные специалистами ЛФК комплексы несложных упражнений, включая дыхательные, предусматривают умеренные, дозированные физические нагрузки на все основные мышечные группы, суставы и позвоночник, которые выполняются в медленном, среднем или интенсивном темпе, продолжительностью 10-15 минут [4,8,10].

К числу рекомендованных физических упражнений можно отнести упражнения для развития общей выносливости: ходьба, медленный бег, кросс; на координацию движений и в равновесии - при нарушениях ОДА (осанки, сколиозах и плоскостопии); а также дыхательные комплексы упражнений, способствующие улучшению обмена веществ и оказывающие общеукрепляющее действие; корректирующие комплексы упражнений. Из спортивно-прикладных упражнений можно использовать ходьбу, бег, метания мяча, лазанья, упражнения в равновесии, лечебное плавание, езду на велосипеде.

Рекомендуется ежедневная ходьба. Она укрепляет мышцы не только нижних конечностей, но и всего организма за счет ритмичного чередования напряжения и расслабления мышц нижних конечностей, улучшает крово- и лимфообращение, функции ОДА, а также всей костно-мышечной системы.

Показаны:

- оздоровительный дозированный бег в чередовании с ходьбой и дыхательными упражнениями, которые равномерно развивают мускулатуру всего тела, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, повышают обмен веществ, формируют глубокое и ритмичное дыхание;
- медленный бег назначается с индивидуальной дозировкой, при обязательном контроле частоты сердечных сокращений (ЧСС) и дыхания;
- прыжки с кратковременной индивидуальной дозировкой (при обязательном контроле ЧСС);
- упражнения в метании (мяча, набивных мячей, диска) помогают востанавливать координацию движений, улучшают подвижность в суставах, увеличивают силу мышц конечностей и туловища, скорость двигательной реакции;
- лазанье по гимнастической стенке способствует увеличению подвижности в суставах, развитию силы мышц рук, туловища и нижних конечностей, координации движений.

Противопоказаны студентам с *заболеваниями ОДА*: упражнения в поднимании и переноске тяжестей; механотерапия с большим весом; занятия на тренажерах (специальными комплексами).

Для студентов с диагнозом *нарушения обмена веществ*, сопровождающимся неврологическими расстройствами, рекомендуются умеренные физические нагрузки (утренняя гимнастика, уточнение режима питания и др. оздоровительные мероприятия) [4,17].

Как дополнение к лекарственной терапии, технику дыхательной гимнастики, назначаемая больным астмой, необходимо проводить регулярно два раза в день. В результате, количество мучительных приступов может уменьшиться, а тяжесть их течения значительно облегчиться.

Дыхательное упражнение.

–Сесть на стул, облокотившись на спинку, ноги на ширине плеч, руки на коленях. Очень медленно и размеренно вдохнуть воздух, далее – выдохнуть. Сделать маленькую паузу.

–Вдох - через нос, а выдох через рот. Губы сложить таким образом, будто вы говорите продолжительное «У». Выдох гораздо продолжительнее вдоха.

–Сделать вдох, а на выдохе, стараясь держать спину прямо, насколько возможно наклонитесь вправо. 6-7 наклонов в правую сторону, потом в левую или чередуя их.

–Каждый раз между вдохом и выдохом - увеличивать паузу на пару секунд, доведя ее, таким образом, до 15 секунд. Упражнение провести 2-3 раза [19].

Персональные компьютеры стали неотъемлемым инструментом обучения и работы молодежи. Однако долгое сидение перед монитором плохо сказывается на зрении. Эффективно бороться с усталостью глаз позволяет метод «20-20-20-20», разработанный Сотрудниками Техасского университета: человек, долгое время находящийся за компьютером, должен каждые 20 минут делать 20-секундный перерыв, в течение которого необходимо рассматривать различные объекты, расположенные на расстоянии около шести метров. При этом следует моргнуть не менее 20 раз. Помимо сухости и усталости глаз, данное упражнение поможет предотвратить головные боли, а также боль в шее и суставах.

Мини перерывы в работе с ПЭВМ можно использовать также для выполнения следующих упражнений, снимающих значительное напряжение зрительного анализатора при работе: перевод взгляда слева направо и справа налево; перевод взгляда сначала вдаль, а потом на близко расположенный предмет; перевод взгляда по диагонали сверху вниз и снизу-вверх; круговые вращения взглядом по - и против часовой стрелки. Каждое упражнение выполняется 8-10 раз [20].

Выводы.

1. Проблемы улучшения здоровья и роста уровня физического развития и физической подготовленности студентов ЛФК остаются актуальными.
2. Значение ЛФК для подготовки студентов к профессиональной деятельности требует дальнейших исследований.
3. Решения этих задач возможны в учебном процессе в ЛФК.

Литература.

1. Грибан Г. Анализ stanu здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. Грибан, Т. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2004 №7— С. 130-132.
2. Григус И.М., Кучер Т.В. Оптимизация уровня физического здоровья студентов с учетом типа автономной нервной системы // Физическое воспитание студентов, 2013. — №1, - С. 26-30. doi: 10.6084/m9.figshare. 662556.
3. Доровских Т.В., Манилова С.А. Анализ состояния здоровья студентов ЗИГМУ и проблемы физического воспитания // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах: Матеріали Міжнародної наукової конференції. - Запоріжжя, 2000. - С. 3 — 4.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Справочник / В.А. Епифанов, В.Н. Мошков, Р.И. Атуфьева и др. – М.: Медицина, 1987. – 528 с.
5. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гадарика, 2002. – 448 с.
6. Илюхин А.А. Новые формы и методы организации физкультурно-спортивной жизни студентов / А.А. Илюхин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 1. – 2010. – С. 7-8.
7. Кузьмин В.А., Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А., Галимов Г.Я., Стрельников В.А. Концептуальные основы необходимости обновления дополнительного оздоровительного физического воспитания студентов // Молодая спортивная наука Беларуси : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 8-10 апр. 2014 г. : в 3 ч. / Белорус, гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. - Минск : БГУФК, 2014. - Ч. 2. - С. пч 162-165.].
8. Маликов Н.В. Адаптация: проблемы, гипотезы, эксперименты: монография / Н.В. Маликов. – Запорожье: ЗНУ, 2001. – 359 с.
9. Миколенко А.Н. Средства повышения эффективности пропаганды физической культуры и спорта студентов. /Сприйняття та відношення студентської молоді до фізичного виховання спорту і туризму. - Матеріали V регіональної студентської науково-методичної конференції / А.Н. Миколенко, В.И. Филинков. – Донецьк: ДонДУУ, 2004. – с. 1-12.
10. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Ю.П. Мічуда. – К.: Олімп. л-ра.

2007. – 216 с.

11. Присяжнюк С.І. Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів Національного аграрного університету / С. Присяжнюк // Теорія і практика фізичного виховання. - №1. - 2004. - С. 21-25.

12. Присяжнюк С.І. Проблема здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді аграрних вищих навчальних закладів / С.І. Присяжнюк, В.П. Красное, Н.Б. Федорина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. - 2003. - №17. - С. 52-56.

13. Раевский Р.Т. Физическое воспитание студенческой молодежи в XXI веке: прогностическая концепция / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, В.Г. Лапко // Олимпийский спорт и спорт для всех: тез. V межд. научного конгресса; под ред. М.Е. Кобринского. - Мн.: Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2001. – 374 с.

14. Раєвський Р.Т. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації / Р.Т. Раєвський, М.О. Третьяков, С.М. Канишевський, В.П. Краснов, П.С. Козубей – К., 2003. – 44 с.

15. Романенко В. Стан здоров'я студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю / В. Романенко, А. Драчук // Молода спортивна наука України. - 2004. — Вип. 8. - Том. 3. - С. 30-36.

16. Сердюк А. М. Гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей в сучасних умовах реформування освіти в Україні / А. М. Сердюк, Н. С. Полька, Г. М. Єременко [та ін.] // Гігієна населених місць. — 2004. — Вип. 43. — С. 402—406.

17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480 с.

18. Церковная Е.В. Основные тенденции в динамике состояния здоровья студенческой молодежи и необходимость новых подходов к его сохранению / Е.В. Церковная // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. — 2008. - №9. - С. 152-156.

19. https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/sovety_vracha/dykhatel'naya_gimnastika_pri_bronkhialnoy_astme/?utm_source=copypaste&utm_medium=referral&utm_campaign=copypaste Светлана Меллер. Дыхательная гимнастика при бронхиальной астме. [Электронный ресурс]: Сайт MedAboutMe медицина обо мне. [Режим доступа]: https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/sovety_vracha/dykhatel'naya_gimnastika_pri_bronkhialnoy_astme/?utm_source=copypaste&utm_medium=referral&utm_campaign=copypaste

20. <https://mir24.tv/news/16298245/sohranit-zrenie-pomozhet-pravilo-chetyreh-dvadcatok> Сохранить зрение поможет «правило четырех двадцаток». [Электронный ресурс]: Сайт Мир24. [Режим доступа]: <https://mir24.tv/news/16298245/sohranit-zrenie-pomozhet-pravilo-chetyreh-dvadcatok>

Refereces.

1. Griban G. Analyz I will become the health of students of the university campus / G. Griban, T. Kutek // Sports journal Pridniprov'ya. - 2004 №7 — C. 130-132.
2. Grigus I.M., Kucher T.V. Optimizatsiya urovnya fizicheskogo zdorov'ya studentov s uchetom tipa avtonomnoy nervnoy a sistemy // Fizicheskoye vospitaniye studentov, 2013. —№1, - S. 26-30. doi: 10.6084/m9.figshare. 662556.
3. Dorovskikh T.V., Manilova S.A. Analiz sostoyaniya zdorov'ya studentov ZIGMU i problemy fizicheskogo vospitaniya //Aktual'ni problemi fizichnoï kul'turi ta sportu v suchasnikh sotsial'no-yekonomichnikh ta yekologichnikh umovakh: Materiali Mizhnarodnoï naukovoï konferentsii. - Zaporizhzhya, 2000. - S. Z — 4.
4. Yepifanov V.A. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura: Spravochnik / V.A. Yepifanov, V.N. Moshkov, R.I. Atuf'yeva i dr. – M.: Meditsina, 1987.– 528 s.
5. Il'nich V.I. Fizicheskaya kul'tura studenta: Uchebnik / Pod red. V.I. Il'nicha. – M.: Gadariki, 2002. – 448 s.
6. Ilyukhin A.A. Novyye formy i metody organizatsii fizkul'turno-sportivnoy zhizni studentov / A.A. Ilyukhin // Slobozhans'kiy naukovosportivniy visnik. – № 1. – 2010. – S. 7-8.
7. Kuz'min V.A., Kudryavtsev M.D., Kopylov YU.A., Galimov G.YA., Strel'nikov V.A. Kontseptual'nyye osnovy neobkhodimosti obnovleniya dopolnitel'nogo ozdorovitel'nogo fizicheskogo vospitaniya studentov // Molodaya sportivnaya nauka Belarusi : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf., Minsk, 8-10 apr. 2014 g. : v 3 ch. / Belorus, gos. un-t fiz. kul'tury; redkol.: T. D. Polyakova (gl. red.) [i dr.]. - Minsk : BGUFK, 2014. - CH. 2. - S. pch 162-165.].
8. Malikov N.V. Adaptatsiya: problemy, gipotezy, eksperimenty: monografiya / N.V. Malikov. – Zaporozh'ye: ZNU, 2001. – 359 s.
9. Mikolenko A.N. Sredstva povysheniya effektivnosti propagandy fizicheskoy kul'tury i sporta studentov. /Spriynyattya ta vidnoshennya students'koï molodi do fizichnogo vikhovannya sportu i turizmu. - Materiali V regional'noï students'koï naukovometodichnoï konferentsii / A.N. Mikolenko, V.I. Filinkov. – Donetsk: DonDUU, 2004. – s. 11-12.
10. Mikhuda YU.P. Sfera fizichnoï kul'turi i sportu v umovakh rinku. Zakonomirnosti funktsionuvannya ta rozvitku / YU.P. Mikhuda. – K.: Olimp. 1-ra. 2007. – 216 s.
11. Prisyazhnyuk S.I. Vzayemozv "yazok biolohichnoho viku ta stanu fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv Natsional'noho ahrarynoho universytetu / S. Prisyazhnyuk //Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. -№1. -2004. - S. 21-25.
12. Prisyazhnyuk S.I. Problema zdorov'ya ta fizychnoyi pidhotovlenosti student-s'koyi molodi ahrarynykh vyshchykh navchal'nykh zakladiv /S.I. Prisyazhnyuk, V.P. Krasnoe, N.B. Fedoryna //Pedahohika, psykholohiya ta

medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya ta sportu. - 2003. - №17. - S. 52-56.

13. Raevskyy R.T. Fizycheskoe vospytanye studencheskoy molodězhy v XXI veke: prohnostycheskaya kontseptsyya / R.T. Raevskyy, S.M. Kanyshevskyy, V.H. Lapko // Olympyyskyy sport y sport dlya vseh: tez. V mezhd. nauchnoho konhressa; pod red. M.E. Kobrynskoho. - Mn.: Belorus. hos. akad. fiz. kul'tury, 2001. – 374 s.

14. Rayevs'kyy R.T. Navchal'na prohrama dlya vyshchykh navchal'nykh zakladiv Ukrayiny III-IV rivniv akredytatsiyi / R.T. Rayevs'kyy, M.O. Tret'yakov, S.M. Kanishevskyy, V.P. Krasnov, P.S. Kozubey – K., 2003. – 44 s.

15. Romanenko V. Stan zdorov'ya studentok vyshchykh navchal'nykh zakladiv humanitarnoho profilyu / V. Romanenko, A. Drachuk // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny. - 2004. — Bun. 8. - Tom. 3. - S. 30-36.

16. Serdyuk A. M. Hihiyenichni problemy zberezheniya zdorov'ya ditey v suchasnykh umovakh reformuvannya osvity v Ukrayini / A. M. Serdyuk, N. S. Pol'ka, H. M. Yeremenko [ta in.] // Hihiyena naselenykh mist'. — 2004. — Vyp. 43. — S. 402—406.

17. Kholodov ZH.K. Teoryya y metodyka fizycheskoho vospytannya y sporta. / ZH.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov – M.: Yzdatel'skyy tsentr «Akademyya», 2001. – 480 s.

18. Tserkovnaya E.V. Osnovnye tendentsyy v dynamyke sostoyannya zdorov'ya studencheskoy molodezhy y neobkhodymost' novykh podkhodov k eho sokhranenyu / E.V. Tserkovnaya //Fizychne vykhovannya studentiv tvorchykh spetsial'nostey. — 2008. — №9. - S. 152-156.

19. Svetlana Meller. Dykhatel'naya gimnastika pri bronkhial'noy astme. [Elektronnyy resurs]: Sayt MedAboutMe meditsina obo mne. [Rezhim dostupa]: https://medaboutme.ru/zdorove/publikacii/stati/sovety_vracha/dykhatelnaya_gimnastika_pri_bronkhialnoy_astme/?utm_source=copypaste&utm_medium=referral&utm_campaign=copypaste

20. Sokhranit' zreniye pomozhet «pravilo chetyrekh dvadtsatok». [Elektronnyy resurs]: Sayt Mir24. [Rezhim dostupa]: <https://mir24.tv/news/16298245/sohranit-zrenie-pomozhet-pravilo-chetyreh-dvadcatok>

В.С. Володіна, О.О. Виноградов, О.І. Гужва
*ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка,
(м. Старобільськ, Україна)*

ІНВАЛІДНІСТЬ І ПИТАННЯ ДОСТУПНОСТІ

V. Volodina, O. Vinogradov, O. Guzhva
Luhansk Naras Shevchenko National University
DISABILITY AND ACCESSIBILITY ISSUES

Анотація. У статті розглянуто теоретичні і практичні проблеми створення доступного середовища для осіб з інвалідністю та маломобільних груп населення. Представлено сучасне розуміння термінів інвалідність, бар'єри середовища, доступність, безбар'єрне середовище, маломобільні групи населення. Наведено основні критерії доступності міського простору для осіб з інвалідністю.

Ключові слова: інвалідність, маломобільні групи населення, бар'єри, доступність, безбар'єрне середовище.

Annotation. The article deals with theoretical and practical problems of creating an accessible environment for persons with disabilities and low mobility groups. The analysis of terms of disability, barriers of the environment, accessibility, barrier-free environment, low-mobility groups of the population was conducted. The main criteria for accessibility of urban space for persons with disabilities are presented. The degree of influence of a barrier-free environment on the quality of life and social activity of persons with disabilities is determined.

Key words: disability, low-mobility groups, barriers, accessibility, barrier-free environment.

Постановка проблеми у загальному вигляді. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (2014) у світі понад один мільярд осіб, або 15% населення, мають інвалідність. За прогнозами експертів до 2050 року понад два мільярди осіб потребуватимуть щонайменше один допоміжний засіб; багатьом людям похилого віку буде необхідно два і більше таких пристроїв. Сьогодні доступ до допоміжних засобів має тільки один з 10 осіб, яким вони потрібні.

В Україні за останні 30 років кількість осіб з інвалідністю зростає майже у двічі – з 1,5 млн., або 3,0% від загальної чисельності населення, у 90-х роках минулого століття (Кравченко М.В., 2010), до 2,64 млн., або 6,26%, у 2018 році (Статистичний збірник «Соціальний захист населення України», 2018).

У контексті біомедичної моделі інвалідність розглядається як результат взаємодії, що відбувається між людьми, які мають порушення здоров'я, і відносницькими та середовищними бар'єрами (Конвенція про права осіб з інвалідністю, 2006). У такому розумінні, причинами інвалідності є не власне захворювання, як такі, а фізичні, організаційні та відносницькі бар'єри навколо людини, що призводять до обмеження її активності та участі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Питання пов'язані з формування безбар'єрного середовища для маломобільних груп населення сьогодні мають пріоритетний характер і вимагають комплексного підходу до їх вирішення. Вони були предметом досліджень Т.А. Шерстникової, В.В. Нестеренко, В.Ю. Панченко, Й.М. Голика, І.А. Куциної, О.І. Жовкви, І.В. Пикулевої, О.В. Кардаш, Т.В. Семигіної, В.В. Івасенка, С.В. Тимченка, та інших дослідників.

Мета дослідження. На підставі вивчення літературних джерел розглянути теоретичні і практичні проблеми створення доступного середовища для осіб з інвалідністю.

Завдання дослідження. Узагальнення даних наукової і науково-методичної літератури, що стосуються питань доступності та створення безбар'єрного середовища для осіб з інвалідністю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відношення до інвалідності пройшло довгий шлях від упередженого ставлення і розуміння інвалідності, як «божого кару», до сучасної біопсихосоціальної моделі.

Традиційно «інвалідність» прирівнювалася до хвороби або фізичного дефекту, що безпосередньо пов'язані зі станом здоров'я і не дозволяють людині вести «нормальне» життя [8; 11]. Відповідно до цього визначення мінімізація порушень повинна здійснюватися виключно через медичне втручання і терапію, а особа з інвалідністю «є об'єктом співчуття і доброчинності» [11].

У сучасному розумінні інвалідність розглядається як «результат взаємодії, яка відбувається між людьми, які мають порушення здоров'я, і відносницькими та середовищними бар'єрами і яка заважає їхній повній та ефективній участі в житті суспільства нарівні з іншими» [12].

Так, у Законі України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» (поточна редакція від 31.08.2018 р.) інвалідність розуміють як «міру втрати здоров'я у зв'язку із захворюванням, травмою (її наслідками) або вродженими вадами, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження життєдіяльності особи, внаслідок чого держава зобов'язана створити умови для реалізації нею прав нарівні з іншими громадянами та забезпечити її соціальний захист» [20].

«Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я» (МКФ) також наголошує на тому, що інвалідність це «бар'єри середовища такою ж мірою, як це пов'язано зі станом здоров'я або порушеннями», а замість терміну «інвалідність» використовує термін

«обмеження життєдіяльності» – труднощі, яких може зазнавати особа при здійсненні діяльності [16].

За визначенням МКФ бар'єри – це фактори в оточенні людини, які через їх відсутність або присутність обмежують функціонування та створюють обмеження життєдіяльності. До них відносяться такі аспекти, як фізичне середовище, яке недоступне, відсутність відповідної допоміжної технології та негативне ставлення людей до обмеження життєдіяльності, а також служби, адміністративні системи та політики, які або не існують, або які перешкоджають залученню всіх людей із певним станом здоров'я у всі сфери життя [16].

Існуючі бар'єри умовно можна розділити на такі групи [8; 19]:

1. Інституційні бар'єри, до яких належать закони, програми, які активно забороняють або не здатні полегшити «доступ» людей з інвалідністю та практика їх реалізації.

2. Ментальні бар'єри – упереджене ставлення людей до осіб з інвалідністю.

3. Фізичні бар'єри – фізична недосяжність будинків і споруд, обладнання, товарів та послуг.

4. Інформаційні бар'єри – недоступність форми подачі та змісту інформації для осіб з інвалідністю.

За інформацією ВООЗ до основних бар'єрів з якими стикаються особи з інвалідністю відносять [3]:

1. Неадекватні заходи політики і стандарти, які не завжди враховують потреби осіб з інвалідністю, або не застосовуються на практиці.

2. Негативне ставлення – упередження і забобони сприяють створенню бар'єрів на шляху до якісної освіти, зайнятості, медико-санітарної допомоги та участі у соціальному житті.

3. Нестача послуг – особи з інвалідністю більш уразливі перед дефіцитом таких послуг, як медико-санітарне обслуговування, реабілітація, а також підтримка і допомога.

4. Проблеми з наданням послуг, до яких відносять слабку координацію послуг, а також недостатнє кадрове забезпечення та низький рівень професійної підготовки персоналу.

5. Недостатнє фінансування, що є основною перешкодою для сталого надання послуг.

6. Неадекватні інформація і комунікація.

7. Відсутність консультування і включеності в суспільне життя – більшість осіб з інвалідністю не приймає участь у процесах прийняття рішень з питань, що безпосередньо впливають на їх життя.

8. Відсутність даних і досвіду, а саме дефіцит точних і співставних даних про інвалідність, а також досвіду здійснення ефективних програм спрямованих на осіб з інвалідністю. Поінформованість про загальну чисельність і умови життя осіб з інвалідністю може сприяти підвищенню ефективності зусиль, спрямованих на усунення бар'єрів, пов'язаних з інвалідністю.

9. Відсутність доступності, що значно обмежує фізичні, соціальні, освітні та економічні можливості особи з інвалідністю. Забезпечення «доступності» має вирішальне значення для забезпечення можливості користування особами з інвалідністю всім спектром прав людини [8].

Доступність закріплюється як один із восьми загальних принципів Конвенції про права осіб з інвалідністю. Так, у Конвенції зазначається що для забезпечення особам з інвалідністю «можливості вести незалежний спосіб життя та повною мірою брати участь у всіх аспектах життя, держави-учасниці вживатимуть належних заходів для забезпечення особам з інвалідністю доступу нарівні з іншими до фізичного оточення, транспорту, інформації та зв'язку ... » [12].

Резолюція 48/96 Генеральної Асамблеї ООН від 20 грудня 1993 р. «Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для осіб з інвалідністю» наголошує на тому, що «держави повинні визнати важливість забезпечення доступності в процесі створення рівних можливостей для інвалідів у всіх сферах життя суспільства» у тому числі «здійснювати програми дій, з тим щоб зробити матеріальне оточення доступним для інвалідів». Так, «у число таких заходів слід включити розробку стандартів і керівних принципів, ... спрямованих на забезпечення доступу до різних об'єктів загального користування, таким, як житлові приміщення, будівлі, послуги громадського транспорту, вулиці та інші об'єкти вуличного оточення».

Таким чином, доступність – це сукупність заходів по забезпеченню людей з інвалідністю доступу на рівні з іншими до фізичного оточення, транспорту, інформації та спілкування, включаючи інформаційно-комунікаційні технології і системи, а також до інших об'єктів і послуг, відкритих для населення, або, що надаються населенню, як в міських, так і в сільських районах [12].

У свою чергу безбар'єрне середовище – це багатофункціональне середовище, пристосоване для всіх представників міської громади та, особливо, для потреб людей з інвалідністю, яке дозволяє економити їх обмежені сили, дає їм можливість вести нормальну життєдіяльність і сприяє залученню до суспільно корисної праці [17].

Протягом тривало часу доступність визначалася тільки архітектурною пристосованістю об'єктів громадського користування для осіб з інвалідністю, але вона є більш широким поняттям, що охоплює такі сфери, як освіта, транспорт, працевлаштування, будівлі та громадські місця, і включає забезпечення безперешкодного пересування у просторі і можливості користуватися суспільними надбаннями та благами [10; 14; 15].

Основними критеріями доступності міського простору є можливість безперешкодного та безпечного доступу до об'єктів обслуговування і відпочинку, а також використання цих об'єктів [4; 5].

Всеукраїнським громадським соціально-політичним об'єднанням «Національна Асамблея інвалідів України» впроваджено методику проведення аудиту доступності об'єктів громадського призначення. За цією ме-

тодікою визначено дев'ять ознак, які впливають на доступність соціальної інфраструктури для усіх категорій громадян [15]:

1. Безпроблемне пересування по прилеглий території.
2. Наявність визначених місць для паркування автомобілів інвалідів найближче до входу у будинок.
3. Входи / виходи, двері.
4. Доступний заїзд у приміщення, сходи / пандуси.
5. Відсутність порогів, широкі двері, широкі коридори.
6. Доступність до усіх поверхів у приміщенні (ліфти, ескалатори, пандуси тощо).
7. Наявність доступних і пристосованих для неповносправних санітарно гігієнічних приміщень: туалету, душової тощо.
8. Доступні для людей у візках таксофони, банкомати.
9. Означення місцезнаходження (пиктограми).

Слід зазначити, що питання доступності стосуються не тільки осіб з інвалідністю. До так званих «маломобільних груп населення» також віднесено людей з тимчасовим порушенням здоров'я, вагітних жінок, дітей до 7-ми років та осіб, які супроводжують малолітніх дітей, людей з дитячими колясками, людей старшого (похилого) віку, людей з нестандартними розмірами тіла, людей, які протягом певного часу можуть бути неуважними тощо. Перелічені групи відчувають труднощі при самостійному пересуванні, одержанні послуги, необхідної інформації або при орієнтуванні в просторі. Таким чином, до категорії маломобільних відноситься доволі велика частка людей, яка за даними з різних джерел складає від 30 до 50% усього населення [2; 4; 9; 13; 22; 23].

Нажаль, проблеми доступності та безбар'єрного середовища, що існують в Україні, далекі від вирішення. Часто архітектурна практика проектування і будівництва, все ще «спирається на ергономічні відомості про «пересічну» за своїми фізичними параметрами людину». З цієї причини усі категорії людей, які відносяться до маломобільних груп населення, відчувають величезні труднощі в багатьох сферах життя, що призводить до ще більшого обмеження їх можливостей [1; 6; 9; 10; 13; 21; 22].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, доступність є ключовим фактором подолання безпорадності й соціальної ізоляції людей з інвалідністю. Вона відіграє важливу роль у створенні інклюзивного суспільства, підвищує шанси знайти роботу, здобути освіту, користуватися громадськими послугами, приймати участь в соціальних, культурних і оздоровчих заходах, бути активними членами суспільства [7; 18]. У цьому сенсі доступність середовища повинна розглядатися як обов'язкова складова реабілітаційного процесу.

У подальшому планується провести аудит доступності громадських об'єктів м. Кременна Луганської області для маломобільних груп населення.

Література.

1. Бармашина Л. М. Містобудівний аспект проблеми маломобільних груп населення та принципи універсального дизайну / Л. М. Бармашина // Міське середовище – XXI сторіччя. Архітектура. Будівництво. Дизайн : тези доповідей I Міжнародного науково-практичного конгреса, м. Київ, 10–14 лютого 2014 р. – К. : НАУ, 2014. – С. 63–64.
2. Будинки і споруди. Доступність будинків і споруд для маломобільних груп населення : ДБНВ.2.2-17:2006. – Київ : Мінбуд України, 2007. – 46 с.
3. Всемирный доклад об инвалидности. – Женева : Всемирная организация здравоохранения, 2011. – 28 с.
4. Гарнага В. Л. Исследование городской среды для маломобильных групп населения / В. Л. Гарнага, Л. В. Кучеренко, Л. П. Петюренко // Сучасні технології, матеріали і конструкції в будівництві : науково-технічний збірник. – С. 89–94.
5. Голик Й. М. До питання формування засобів для маломобільних груп населення на вулицях міста / Й. М. Голик, І. А. Куцина // Містобудування та територіальне планування. – 2013. – Вип. 47. – С. 176–180.
6. Даниленко А. В. Забезпечення доступного середовища для маломобільних груп населення у м. Одеса / А. В. Даниленко, О. А. Вищинська // Науково-технічний збірник «Містобудування та територіальне планування». – 2017. – № 63. – С. 88–94.
7. Доступність до об'єктів житлового та громадського призначення для людей з інвалідністю : метод. посібник. – Київ : ВГСПО «Національна Асамблея інвалідів України», 2012. – 247 с.
8. Доступність та універсальний дизайн : навч.-метод. посіб. / В. О. Азін, Л. Ю. Байда, Я. В. Грибальський, О. В. Красюкова-Еннс; за заг. ред. Л. Ю. Байди, О. В. Красюкової-Еннс. – К., 2013. – 128 с.
9. Єременко Л. К. Безбар'єрність: стереотипи та реальні обсяги проблеми / Л. К. Єременко // Сучасні проблеми архітектури та містобудування. – 2013. – Вип. 32. – С. 74–79.
10. Жидков А. Б. Реалізація прав осіб з інвалідністю в Україні та розвинених країнах / А. Б. Жидков, М. Г. Лорія // Правові засоби забезпечення та захисту прав людини: вітчизняний та зарубіжний досвід : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. науковців, юристів-практиків, молодих вчених, аспірантів, студентів ; м. Северодонецьк, 13–14 квітня 2017 р. / за ред. проф. Б. Г. Розовського. – Северодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – С. 41–45.
11. Інвалідність і суспільство : навчальний посібник / Л. Байда, О. Красюкова, С. Буров та ін. – К. : Видавничо-поліграфічному центрі «Київський університет», 2012. – 187 с.
12. Конвенція про права осіб з інвалідністю : поточна редакція від 06.07.2016 р. / Офіційний вісник України. – 2010. – № 17 / 101. – С. 93.

13. Крумеліс Ю. В. Вирішення проблем доступу інвалідів та маломобільних груп населення до об'єктів інфраструктури в оболонському районі міста Києва / Ю. В. Крумеліс, М. Л. Железна // Містобудування та територіальне планування. – 2012. – Вип. 46. – С. 291–295.
14. Метко Ю. Універсальний дизайн та архітектурна доступність навколишнього середовища до потреб неповносправних / Ю. Метко // Молода спортивна наука України. – 2015. – Т. 3. – С. 110–114.
15. Методичні рекомендації щодо впровадження принципів універсального дизайну. – Дніпропетровськ, 2015. – 27 с.
16. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я : МКФ. – Женева : Всесвітня організація охорони здоров'я, 2001. – 279 с.
17. Нестеренко В. В. Середовище без бар'єрів для людей з обмеженими можливостями / В. В. Нестеренко // Сучасні проблеми архітектури та містобудування. – 2016. – Вип. 43, Ч. 2. – С. 352–356.
18. Особливості засобів забезпечення безбар'єрного простору / О. В. Кардаш, В. О. Свірко, о. В. Джурик, А. О. Білоноженко // Теорія і практика дизайну. Технічна естетика. – 2017. – Вип. 13. – С. 131–139.
19. Охрана здоровья и права человека: ресурсное пособие / под ред. И. Я. Сенюта. – М : ЛОБФ «Медицина и право», 2015. – 129 с.
20. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні : Закон України № 2961-IV, поточна редакція від 31.08.2018 р. / Відомості Верховної Ради України. – 2006. – № 2–3. – С. 36.
21. Семигіна Т. В. Універсальний дизайн у містах України: обов'язки та можливості громади / Т. В. Семигіна // Регіональна політика: історія, політико-правові-засади, архітектура, урбаністика : зб. наук. праць. – Київ–Тернопіль, 2017. – Ч. 2. – С. 34–38.
22. Семерун Ю. А. Безбар'єрне міське середовище: ситуація в Україні та закордонний досвід / Ю. А. Семерун // Містобудування та територіальне планування. – 2013. – Вип. 49. – С. 484–492.
23. Шевко Е. Доступная среда для инвалидов : иллюстрированное пособие / Е. Шевко, С. Дроздовский. – Мн. : ММООО «РАИК», 2010. – 36 с.

References.

1. Barmashyna L. M. Mistobudivnyi aspekt problemy malomobilnykh hrup naselennia ta pryntsyru universalnoho dyzainu / L. M. Barmashyna // Miske sere dov yshche – XXI storichchia. Arkhitektura. Budivnytstvo. Dy zain : tezy dopovidei I Mizhnarodnoho naukovopraktychnoho konhresa, m. Kyiv, 10–14 liutoho 2014 r. – K. : NAU, 2014. – S. 63–64.
2. Budynky i sporudy. Dostupnist budynkiv i sporud dlia malomobilnykh hrup naselennia : DBNV.2.2-17:2006. – Kyiv : Minbud Ukrainy, 2007. – 46 s.
3. Vsemirny`j doklad ob invalidnosti. – Zheneva : Vsemirnaya organizaciya zdravooxraneniya, 2011. – 28 s.
4. Garnaga V. L. Issledovanie gorodskoj sredy` dlya malomobil`ny`x grupp naseleniya / V. L. Garnaga, L. V. Kucherenko, L. P. Petyurenko // Suchasni

tekhnologii, materialy i konstruktsii v budivnytstvi : naukovo-tekhnichnyi zbirnyk. – S. 89–94.

5. Holyk Y. M. Do pytannia formuvannia zasobiv dlia malomobilnykh hrup naselennia na vulytsiakh mista / Y. M. Holyk, I. A. Kutsyna // Mistobuduvannia ta terytorialne planuvannia. – 2013. – Vyp. 47. – S. 176–180.

6. Danylenko A. V. Zabezpechennia dostupnogo seredovyscha dlia malomobilnykh hrup naselennia u m. Odesa / A. V. Danylenko, O. A. Vyshchynska // Naukovo-tekhnichnyi zbirnyk «Mistobuduvannia ta terytorialne planuvannia». – 2017. – № 63. – S. 88–94.

7. Dostupnist do ob'ektiv zhytlovoho ta hromadskoho pryznachennia dlia liudei z invalidnistiu : metod. posibnyk. – Kyiv : VHSP «Natsionalna Asambleia invalidiv Ukrainy», 2012. – 247 s.

8. Dostupnist ta universalnyi dyzain : navch.-metod. posib. / V. O. Azin, L. Yu. Baida, Ya. V. Hrybalskyi, O. V. Krasiukova-Enns; za zah. red. L. Yu. Baidy, O. V. Krasiukovoi-Enns. – K., 2013. – 128 s.

9. Yeremenko L. K. Bezbariernist: stereotypy ta realni obsiahы problemy / L. K. Yeremenko // Suchasni problemy arkhitektury ta mistobuduvannia. – 2013. – Vyp. 32. – S. 74–79.

10. Zhydkov A. B. Realizatsiia prav osib z invalidnistiu v Ukraini ta rozvynenykh krainakh / A. B. Zhydkov, M. H. Loria // Pravovi zasoby zabezpechennia ta zakhystu prav liudyny: vitchyzniani ta zarubizhnyi dosvid : materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf. naukovtsiv, yurystiv-praktykiv, molodykh vchenykh, aspirantiv, studentiv ; m. Sievierodonetsk, 13–14 kvitnia 2017 r. / za red. prof. B. H. Rozovskoho. – Sievierodonetsk: vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2017. – S. 41–45.

11. Invalidnist i suspilstvo : navchalnyi posibnyk / L. Baida, O. Krasiukova, S. Burov ta in. – K. : Vydavnycho-polihrafichnomu tsentri «Kyivskiy universytet», 2012. – 187 s.

12. Konventsiiia pro prava osib z invalidnistiu : potochna redaktsiia vid 06.07.2016 r. / Ofitsiinyi visnyk Ukrainy. – 2010. – № 17 / 101. – S. 93.

13. Krumelis Yu. V. Vyrishennia problem dostupu invalidiv ta malomobilnykh hrup naselennia do ob'ektiv infrastruktury v obolonskomu raioni mista Kyieva / Yu. V. Krumelis, M. L. Zhelezna // Mistobuduvannia ta terytorialne planuvannia. – 2012. – Vyp. 46. – S. 291–295.

14. Metko Yu. Universalnyi dyzain ta arkhitekturna dostupnist navkolyshnoho seredovyscha do potreb nepovnospravnykh / Yu. Metko // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – 2015. – T. 3. – S. 110–114.

15. Metodychni rekomendatsii shchodo vprovadzhennia pryntsyviv universalnoho dyzainu. – Dnipropetrovsk, 2015. – 27 s.

16. Mizhnarodna klasyfikatsiia funktsionuvannia, obmezhenia zhyttiediialnosti ta zdorovia : MKF. – Zheneva : Vsesvitnia orhanizatsiia okhorony zdorovia, 2001. – 279 s.

17. Nesterenko V. V. Seredovyshe bez barrieriv dlia liudei z obmezhenyimi mozhlyvostiamy / V. V. Nesterenko // Suchasni problemy arkhitektury ta mistobuduvannia. – 2016. – Vyp. 43, Ch. 2. – S. 352–356.

18. Osoblyvosti zasobiv zabezpechennia bezbariernoho prostoru / O. V. Kardash, V. O. Svirko, o. V. Dzhuryk, A. O. Bilonozhenko // Teoriia i praktyka dyzainu. Tekhnichna estetyka. – 2017. – Vyp. 13. – S. 131–139.

19. Ohrana zdorov`ya i prava cheloveka: resursnoe posobie / pod red. I. Ya. Senyuta. – M : LOBF «Medicina i pravo», 2015. – 129 s.

20. Pro reabilitatsiiu osib z invalidnistiu v Ukraini : Zakon Ukrainy № 2961-IV, potochna redaktsiia vid 31.08.2018 r. / Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy. – 2006. – № 2–3. – S. 36.

21. Semyhina T. V. Universalnyi dyzain u mistakh Ukrainy: oboviazky ta mozhlyvosti hromady / T. V. Semyhina // Rehionalna polityka: istoriia, polityko-pravovi-zasady, arkhitektura, urbanistyka : zb. nauk. prats. – Kyiv–Ternopil, 2017. – Ch. 2. – S. 34–38.

22. Semerun Yu. A. Bezbarierne miske seredovyshe: sytuatsiia v Ukraini ta zakordonnyi dosvid / Yu. A. Semerun // Mistobuduvannia ta terytorialne planuvannia. – 2013. – Vyp. 49. – S. 484–492.

23. Shevko E. Dostupnaya sreda dlya invalidov : illyustrirovannoe posobie / E. Shevko, S. Drozdovskij. – Mn. : MMOOO «RAIK», 2010. – 36 s.

А.О. Тесленко, С.О. Черненко

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

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В СВІТІ ТА В УКРАЇНІ

A.O. Teslenko, S.A.Chernenko

*Donbass State Machine-Building Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

DEVELOPMENT OF PHYSICAL REHABILITATION IN THE WORLD AND UKRAINE

Анотація. У статті розглянуто поняття «реабілітація», її походження, етапи та різновиди, а також мета, яку їй поставлено у сучасній медицині. Розглянута історія походження та становлення фізичної реабілітації різноманітних верств населення у країнах світу та зокрема в Україні.

Ключові слова: здоров'я, реабілітація, учбовий процес, фізична реабілітація, інваліди, медицина.

Annotation. The article deals with the concept of "rehabilitation", its origin, stages and varieties, as well as the purpose that it poses in modern medicine. The history of the origin and the formation of physical rehabilitation of various segments of the population in the countries of the world and in particular in Ukraine.

Key words: health, rehabilitation, educational process, physical rehabilitation, invalids, medicine.

Постановка питання у загальному вигляді та її актуальність. Фізична реабілітація займає важливе місце у суспільстві і використовується у соціальній та професійній реабілітації в якості лікувального і профілактичного засобів з метою комплексного відновлення фізичного здоров'я та працездатності хворих і інвалідів. Основною формою її застосування є фізичні вправи і природні фактори.

Фізична реабілітація є невід'ємною складовою частиною медичної реабілітації і використовується у всіх її періодах і етапах. Призначення засобів фізичної реабілітації, послідовність застосування її форм і методів визначається характером перебігу захворювання, загальним станом хворого, періодом та етапом реабілітації, руховим режимом тощо. Але у багатьох випадках фізично-реабілітаційна діяльність залишається невирішеною, стихійною і неконтрольованою, ведеться на засадах емпіричного народного досвіду і здорового глузду народних цілителів та знахарів.

Таким чином, необхідні додаткові відомості з питань не тільки розвитку фізичної реабілітації у світі, але і визначити точність системи понять і термінів у вітчизняній науковій літературі.

Головна мета дослідження. Проаналізувати історію розвитку фізичної реабілітації в світі та становлення системи реабілітації в Україні.

Виклад основного матеріалу. Всесвітня організація охорони здоров'я ВООЗ визнає реабілітацію як «комбіноване і координоване застосування медичних, соціальних, педагогічних і професійних заходів з метою підготовки і перепідготовки (перекваліфікації) індивідуума на оптимум його працездатності». Реабілітація включає в себе усі заходи, що спрямовані на зменшення дії інвалідизуючих факторів і умов, що призводять до фізичних та інших дефектів, а також на забезпечення можливостей для інвалідів досягнути соціальної інтеграції

Реабілітація (від лат. *rehabilitatio*, – здібність, здатність, спроможність, придатність, відновлення): 1) відновлення в правах; 2) комплекс медичних, педагогічних, професійних, юридичних заходів, спрямованих на відновлення (або компенсацію) порушених функцій організму і працездатності хворих та інвалідів.

Тільки в міжнародній літературі [5] в кінці 90-х років з'явилися перші визначення терміна «фізична реабілітація». Усі поняття як у російських [1, 7] так і в українських [3, 6] навчальних посібниках і енциклопедичних

довідниках відштовхуються від гіпотези, що «фізична реабілітація є невід'ємною складовою, основною частиною медичної реабілітації».

Головними завданнями фізичної реабілітації є: функціональне відновлення (повне або компенсація у разі недостатнього відновлення чи його відсутності); пристосування до повсякденного життя і праці; залучення до трудового процесу; диспансерний нагляд за реабілітованими. Реалізація цих завдань вирішує основну мету реабілітації – відновлення працездатності чи пристосування до повноцінного виконання хворою людиною професійних та соціальних функцій.

Фізична реабілітація – система заходів, спрямованих на вироблення і застосування комплексів фізичних вправ на різних етапах лікування і реабілітації, що забезпечують функціональне відновлення особи, виявляють і розвивають резервні і компенсаторні можливості організму шляхом вироблення нових рухів, компенсаторних навичок, користування технічними та іншими засобами реабілітації, виробами медичного призначення. Фізичні вправи та масаж з лікувальною метою застосовувалися ще у стародавні часи. У рукописах, написаних у Китаї та Індії за 3000-2000 років до нашої ери, викладені питання використання дихальних вправ, пасивних рухів, масажу під час захворювань внутрішніх органів та опорно-рухового апарату.

Видатний лікар Гіппократ (459-377 рр. до н.е.), якого називають батьком медицини, докладно описав дію фізичних вправ, методику застосування їх під час захворювань легень, серця, обміну речовин, у хірургії і почав використовувати масаж як лікувальний засіб. У системі фізичного виховання греків зароджується спортивний масаж [4].

В наступних сторіччях, у зв'язку із загальним занепадом природознавчих наук, відомостей про застосування фізичних вправ у лікарській практиці немає. І тільки в XI сторіччі найвизначніший лікар і філософ Сходу Абу-Алі Ібн Сіна (Авіценна, 980-1037 рр.) знову почав вивчати вплив фізичних вправ на здоров'я людини. Він класифікував їх з медичної точки зору, наполягав на застосуванні їх людьми різного віку і довів, що особа, яка займається фізичними вправами, дотримується гігієнічних вимог стосовно харчування та сну і загартована, не потребує ніякого лікування.

На початку XX сторіччя формується як медична наука фізіотерапія, і в 1905 р. у Франції в Льеже відбувся медичний конгрес фізіотерапевтів. Пскові доповіді свідчили про високу ефективність природних факторів у лікуванні різноманітних хворих та необхідність їх застосування для ліквідації наслідків захворювання.

У 1950 році питання реабілітації розглядається в Організації Об'єднаних Націй (ООН). У 1958 році відбулось перше засідання Комітету експертів Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) з медичної реабілітації, на якому було наголошено про необхідність застосування реабілітації для зменшення негативних фізичних, психічних і соціальних захворювань.

Реабілітація набула всесвітнього визнання, і в 1960 р. утворилась міжнародна організація з реабілітації інвалідів, яка охопила біля 60 країн з усіх континентів. Вона співпрацює з ООН, ВООЗ, Всесвітньою організацією праці (ВОП) [4].

В останні десятиліття XIX сторіччя нашими вченими було закладено фундамент наукового обґрунтування впливу масажу на організм, зведено у систему його прийоми, розроблено показання і протипоказання до застосування, у тому числі й у спорті. Започатковано курси з масажу, а в Одесі Ф. Гребнером – інститут механотерапії і лікувальної гімнастики. Цим закладам належить значна роль у поширенні масажу і гімнастики в країні. Практичним підтвердженням цього було впровадження названих засобів у лікувальний процес курортів одеських лиманів та Сак.

Аналіз досліджень висвітлив і деякі аспекти зародження та становлення фізичної реабілітації і у нас на Батьківщині. Наукова думка та практичні дії вітчизняних вчених випереджали зарубіжних в області лікувальної гімнастики.

Суттєвий внесок у теорію і практику відновних методів лікування зробили український професор В.К. Крамаренко, який видав «Посібник з масажу і лікарської гімнастики» у 1911 р., та співробітники інституту фізичних методів лікування у Севастополі. За десятиріччя було створено понад двадцять інститутів фізіотерапії, у тому числі три в Україні: Одеський, Чернігівський, Феодосійський. Інтенсивно розвивалися наукові дослідження і підготовка кадрів з фізіотерапії. У 1923 р. почали видавати науково-практичний журнал «Курортное дело», який згодом змінив свою назву на «Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры». У 1928 р. видано двотомний посібник з фізичних методів лікування [6].

Передова думка, традиції і досвід роботи Харківського медико-механічного інституту стали передумовою організації у Харкові в 1921 р. першого науково-дослідного інституту фізичної культури, що значно випередило створення аналогічного наукового закладу у Москві (1932). Плідно працюють фахівці у Слов'янську – Т.Р. Нікітін, в Одесі – Я.Й. Камінський. У 1966 році приймається рішення про організацію великих відновних центрів для лікування хворих з травматолого-ортопедичними, нейрохірургічними та неврологічними захворюваннями. Під Києвом у 1970 році відкривається спеціалізований санаторій для реабілітації хворих, прооперованих на серце, де через 15-30 днів після операції проводився 30-50 денний курс відновного лікування.

У Києві у 1969 р. відкрився науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури, що проіснував до 1986 р., а в 1993 р. відновлений та реорганізований у Державний науково-дослідний інститут проблем фізичної культури і спорту. У Київському інституті удосконалення лікарів відкривається кафедра фізичної реабілітації і мануальної терапії, а в областях – реабілітаційні лікарні, центри та відділення. Важливим заходом для подальшого розвитку лікувальної фізичної культури, реабілітації в Україні, підготовки висококваліфікованих фахівців було створення у 1994 р. спеці-

алізованої Ради із захисту докторських дисертацій у Дніпропетровській державній медичній академії і заснування журналу «Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія».

В 1992 році створюється Національний комітет спорту Інвалідів України, а через рік в усіх областях нашої країни було організовано центри інваспорту, де займаються 9,1 тисячі спортсменів-інвалідів 27-ма видами спорту. У 1996 році команда спортсменів-інвалідів України вперше взяла участь у X Параолімпійських Іграх в Атланті і здобула одну золоту, чотири срібних та три бронзових медалі. Це свідчить про високу ефективність роботи спеціалістів, що здійснювали реабілітацію, талант тренерів і мужність спортсменів, які подолали вкорінені стереотипи про нездатність Інвалідів займатися спортом [2].

У 1997 р у Львівському інституті фізичної культури розробляється кваліфікаційна характеристика професії «Фахівець фізичної реабілітації». Через рік до класифікатора спеціальностей в Україні було внесено запис «Фахівець з фізичної реабілітації».

З 2007 року почала діяти Українська асоціація фахівців фізичної реабілітації. Так, у вересні 2007 року зусиллями Львівської Асоціації фахівців фізичної реабілітації було проведено установчі збори Української Асоціації фахівців фізичної реабілітації (УАФФР), на яких були присутні представники осередків із 15 областей України.

У 2010 році на III Конференції Асоціації, яка відбулась у м.Львові в травні були внесені зміни до статуту. Ключовим рішенням стала зміна назви організації на ГО «Українська Асоціація фізичної терапії» (УАФТ). А 18 червня 2011 року на 17-х генеральних зборах Світової Конфедерації фізичної терапії в Амстердамі Україна в особі УАФТ була прийнята до Конфедерації, успішно пройшовши всі процедури для вступу. Україна стала 4-ю після прибалтійських країн (Латвія, Литва та Естонія) з пострадянського простору, які стали на шлях світових стандартів фізичної терапії.

Завдяки тривалому лобюванню Асоціації 10.08.2016 до Класифікатора професій (раніше формувався Мінпраці, а на момент зміни – Міністерством економічного розвитку і торгівлі) було внесено професію «фізичний терапевт» (код 2229.2), що відкриває шлях до уніфікації і в подальшому доступу до європейського та світового ринку праці в цій галузі. Поряд з фізичним терапевтом також додані ерготерапевт (заняттєвий терапевт, англ. *occupational therapist*) та лікар фізичної і реабілітаційної медицини.

Ряд фахівців [4, 6] вказують, що реабілітація буде найбільш ефективною при дотриманні основних її принципів:

- 1.Ранній початок реабілітаційних заходів. Цей принцип сприятиме швидшому відновленню функцій організму, попередженню ускладнень та у разі розвитку інвалідності – ефективному застосуванню реабілітаційних заходів на перших етапах лікування.
- 2.Безперервність реабілітаційних заходів. Цей принцип лежить в основі ефективності реабілітації, тому що тільки безперервність та поетапна

черговість реабілітаційних заходів є запорукою скорочення часу на лікування, зниження інвалідності та витрат на лікування.

3. Комплексність реабілітаційних заходів. Під керівництвом лікаря, реабілітація проводиться із залученням інших спеціалістів – соціологів, психологів, педагогів, юристів та ін.
4. Індивідуальність реабілітаційних заходів. Реабілітаційні програми складаються індивідуально для кожного хворого чи інваліда і стежать від загального стану, особливостей перебігу хвороби, вихідного рівня фізичного та функціонального стану, особистості хворого, віку, статі, професії.
5. Необхідність фізичної реабілітації у колективі. Проходження фізичної реабілітації разом з іншими хворими чи інвалідами формує у пацієнта почуття члена колективу, морально підтримує його, нівелює дискомфорт, пов'язаний з наслідками захворювання. Добрий приклад оточуючих запалює і надає впевненості у свої сили і швидше одужання.
6. Повернення хворого чи інваліда до активної праці. Це досягнення основної мети реабілітації, що робить людину матеріально незалежною, морально задоволеною, психічно стійкою, активним учасником громадського життя.

Висновки дослідження. Поняття «фізична реабілітація» значно ширше тих понять, якими оперують в теорії і методиці фізичної культури і виходить за межі суто «фізичного» сприйняття одностороннього процесу розвитку тілесності і фізичних здібностей.

Базове поняття про фізичну реабілітацію дозволяє спрямувати викладачів на правильний вибір відповідних засобів для якісного відворення навчального процесу при підготовку майбутніх фахівців фізичної культури.

Перспективою подальшого наукового розвитку у цьому напрямку є подальше висвітлення проблем реабілітації в Україні, формування інститутів реабілітації та культури здоров'я населення.

Література.

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры / Гужаловский А.А. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352с.
2. Клапчук В.В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Мурахов І.В. – К.: Здоров'я, 1995. – 150 с.
3. Кузнецов В.И. Понятие и его модели / Кузнецов В.И. // Философская мысль. – 1998. – №1. – С.60 – 81.
4. Магльований А. Основи фізичної реабілітації / Магльований А., Мухін В., Магльована Г. – Львів, 2006. – 150 с.
5. Малая Медицинская Энциклопедия. – М., 1998.
6. Мухін В.М. Фізична реабілітація. [Підр. для студ. ВНЗ фіз.вих. та спорту] / Мухін В.М. – К.: Олімп. Літ – ра, 2000. – 424 с.

7. Попов С.Н. Физическая реабилитация / Попов С.Н. – Ростов: Феникс, 1991. – 608 с.

References.

1. Guzhalovsky, A.A. *Osnovy theories and methods of physical culture* / Guzhalovsky A.A. - M.: Physical Culture and Sport, 1986. - 352s.
2. Klapchuk V.V. *Likuvalna fizkultura and sports medicine* / Klapchuk V.V., Dzyak G.V., Muravov I.V. - K.: Health, 1995. - 150 p.
3. Kuznetsov V.I. *The concept and its models* / Kuznetsov V.I. // *Philosophical Mistl.* - 1998. - №1. - p. 60 - 81.
4. Maglovyov A. *Osnovy fizichno i reabilitatsi* / Maglunov A., Mukhin V., Maglovana G. - Lviv, 2006. - 150 p.
5. *Small Medical Encyclopedia.* - M., 1998.
6. Mukhin V.M. *Фізична реабілітація. [Підр. for stud. VNZ fiz.vih. that sport]* / Mukhin V.M. - K.: Olimp Litra, 2000. - 424 p.
7. Popov S.N. *Physical rehabilitation* / Popov S.N. - Rostov: Phoenix, 1991. - 608 p.

УДК 616.72

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

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТЕЙПУВАННЯ

Ж.В. Малахова, В.Н. Сокрут, В.М. Попов
Донецкий национальный медицинский университет
(г. Лиман, Украина)

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ТЕЙПИРОВАНИЯ

Zh.V. Malakhova, V.N. Sokrut, V.M. Popov
Donetsk National Medical University
(Lyman, Ukraine)

MODERN TECHNOLOGY TAPING

Анотація. У статті представлені сучасні технології тейпування, правила використання, умови та запобіжні заходи при роботі зі спортивними темпами. Розглянуто методіку спортивного тейпування з різними видами аплікацій та визначений ряд незаперечних переваг мультітейпінга. Розглянута ефективність застосування кінезіотейпінгу в реабілітації травматологічних хворих. У публікації підкреслена можливість при застосуванні запропонованої технології повторно відновити роботу нервово-м'язової системи, зменшувати біль і запалення, оптимізувати продуктивність, запобіга-

ти травмуванню і сприяти гарній циркуляції крові, а також допомогти повернути тіло до гомеостазу.

Ключові слова: технологія тейпування, кінезіо тейп, спортивний тейп.

Annotation. The article presents modern taping technologies, terms of use, conditions and precautions when working with sports tapes. The technique of sports taping with various types of applications and a number of undeniable advantages of multiteying are considered. The article emphasizes the ability to reopen the neuromuscular system, reduce pain and inflammation, optimize performance, prevent injury and promote good circulation and healing, and also helps to return the body to a state of optimal homeostasis by applying the proposed technology. These conditions, due to which it is not allowed to carry out the procedure of tapping. The features of cosmetic and fixing tours necessary for the general maintenance of the executed application, as well as for the protection of work tours from mechanical damage or rolling in the process of training or competitive activities are determined.

Key words. Technolodgy Taping, Kinesio Taping, sport Taping.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Тейпування або накладання фіксуючих бинтів (пов'язок) або матеріалів було відомо ще за часів проведення перших великих міжнародних змагань. Однак основний розвиток і початок виготовлення професійних спортивних тейпів і супутніх матеріалів було покладено американським лікарем Вірджілом Гібні, який першим описав основні схеми накладення аплікацій для фіксації гомілко-востопного суглоба за допомогою нееластичних клейких стрічок - тейпів в кінці XIX століття, а так само нашим співвітчизником, іммігрувавшим в 1911 році в США, Самуелем Біликом. Потім методику на розкладання фіксуючих аплікацій стали використовувати більшість фахівців зі спортивної медицини за кордоном. В даний час методика спортивного тейпування використовується взагалі у спорті і для потреб спортивної медицини як профілактика ушкоджень опорно-рухового апарату спортсмена. Останнім часом методика тейпування стала впроваджуватися і в інших областях клінічної медицини (травматологія та ортопедія, неврологія і ін.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Реабілітація хворих травматологічного профілю, як медична, так і соціальна, має свої принципові особливості. Найперше, що впливає на швидкість відновлення – це терміни іммобілізації, обсяг ушкодження кісткових і м'язово-зв'язкових структур, характер оперативного втручання, форма й рівень функціональних післятравматичних можливостей організму хворого. Пацієнти змушені тривалий час миритися з різними видами больових відчуттів, вегетативно-трофічними розладами, порушеннями опорної та локомоторних функцій. Більшість хворих, які перенесли травми різного характеру, локалізації, ступеня тяжкості, мають ризик виникнення ускладнень, спричинених гіподинамією, майже завжди

відбуваються зміни тону, сили м'язів, імовірність повторних пошкоджень [2; 6; 10]. У будь-якого спортсмена, який займається спортом професійно або для оздоровлення, завжди існує ризик травмування, що унеможливить подальші тренування, призведе до довготривалого відновлення, зниження фізичних якостей. Постає потреба вибору засобів, які спроможні забезпечити профілактику появи таких травм або допомогти спортсмену пройти якісну й короткострокову реабілітацію та продовжувати тренування. Метод тейпінгу спортивні лікарі та фізіотерапевти багатьох країн Європи й Америки застосовували винятково для лікування та реабілітації професійних спортсменів після травм [3; 5]. Спортивний тейп використовують і в сучасній практиці для фіксації м'язів або суглобів. Проте такий підхід перешкоджає нормальній роботі м'язів, зменшує діапазон руху та призводить до небажаних побічних ефектів; простежено, що після кожного тренування його потрібно знімати, оскільки можливе пересихання м'язів, подразнення шкіри [4; 7]. Задля вдосконалення класичного тейпінгування в 1973 р. японським лікарем Кензо Касі розроблено новий метод, який названо кінезіотейпінгом. Кінезіологічне тейпування передбачає лікування за допомогою еластичних аплікацій зі спеціального матеріалу – кінезіотейпу [12]. На сьогодні розрізняють такі види кінезіотейпінгу: еластичні й нееластичні тейпи, які можуть бути адгезивними та когезивними [7]. Мета кінезіотейпінгу передбачає надання стабільності в м'язах і суглобах, не обмежуючи діапазон їх рухів. Запропоновану методику використовують для успішного лікування різних ортопедичних, нервово-м'язових і неврологічних захворювань, що дає змогу зняти навантаження зі спастичних м'язів і стимулювати дію паретичних м'язів. У його основу покладено застосування механізмів координації рухів, регуляції больової чутливості, мікроциркуляції й функціонування лімфатичної системи, що модифікуються за допомогою аплікацій кінезіотейпу [12,13]. Практики доводять [3; 5; 8], що кінезіотейп володіє цілим набором унікальних властивостей, які відсутні в класичного тейпу. Вплив кінезіотейпу на локальну ділянку тіла ґрунтується не лише на механічній фіксації й підтримці, а й на активізації крово- та лімфотоків в травмованій ділянці. Це відбувається за рахунок особливої конфігурації кінезіотейпу, що має текстуру й еластичність подібно до шкірних покривів людини [11]. Такий ефект кінезіотейпу якісно відрізняє його від спортивного тейпу. Водночас метод кінезіотейпінгу не є конкурентом для класичного тейпування, оскільки не має здатності достатньою мірою підтримувати суглоб й обмежувати його амплітуду, що потрібно в реабілітації наслідків ушкоджень м'язово-зв'язкового апарату. Опрацьовані літературні джерела [11; 13] засвідчують, що кінезіотейпінг ефективно зарекомендував себе за таких патологічних станів, як забиття м'язових тканин, посттравматичні больові синдроми, ушкодження сухожильно-зв'язкового апарату, ахілобурсит, неврологічні прояви остеохондрозу поперекового відділу хребта, м'язово-фасціальні больові синдроми, тендиніт обертальної манжети плеча. На сьогодні цей метод включають у комплексне лікування м'язового болу в спині, шиї, верхніх і нижніх кінцівках; захворювань суг-

лобів, таких як остеохондроз, артрит, артроз; порушень постави, сколіозу, плоскостопності, хвороби Осгута-Шлаттера, кіфозу (хвороба Шейєрмана-Мау); відновлення після травм і післяопераційних станів із приводу операції на хребті й суглобах; парезу © Нагорна О., Ногас А., Брега Л., 2016 кінцівок унаслідок неврологічних захворювань, таких як інсульт, ДЦП, неврит лицьового нерва; естетичної корекції обличчя та тіла; мастеопатії, порушення лактації, лімфедми, місцевих хронічних набряків [3; 10]. Отже, позитивним у методиці кінезіотейпінгу, за даними практиків і клініцистів, є швидке відновлення м'язів, суглобів та зв'язок, підтримка м'язів упродовж доби. Важливі також водостійкість кінезіотейпінгу, виконання функцій шкіри, гіпоалергенність; не потребує перев'язок упродовж 5–7 днів до повного відновлення м'яза.

Мета дослідження – розглянути ефективність застосування кінезіотейпінгу в реабілітації травматологічних хворих.

Методи дослідження – аналіз і синтез наукових літературних джерел, узагальнення та систематизація одержаних результатів дослідження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Огляд науково-методичних джерел [1; 4; 8] засвідчує, що існує декілька способів кінезіотейпування: метод «ліфтингу»; метод векторного тейпування, розроблений Ф. О. Субботіним; метод лімфодренажу, що дає змогу покращити не лише рух лімфи, а й мікроциркуляцію, рух внутрішньо- й міжтканинних рідин, що сприяє обміну речовин на мікроциркуляторному рівні. Цей механізм лікувальної дії пропонують використовувати під час лікування лімфостазу, у разі гематом, набряків, а також за інших різних порушень функцій обміну та транспорту рідин. Дослідження механізму терапевтичного ефекту на організм людини засвідчують, що в основі механізму функціонального кінезіотейпування лежить фасилітація взаємодії всередині однієї групи м'язів і безумовного рефлексу, підкріплення умовного сигналу й рефлексу [10]. Механізм корекції м'язової роботи полягає у впливі тейпу на пропріорецептори та інтерорецептори. За допомогою їх стимуляції формується правильний стереотип руху [3]. Ураховуючи різнобічну лікувальну дію кінезіотейпу, комбінації цих механізмів дають змогу охопити значну кількість порушень, що виникають після травм. Практично досліджено [5], що накладання кінезіотейпінгу викликає підвищення температури шкірних покривів у місці аплікації в представників усіх вікових груп, незалежно від статі. Це явище пояснюється так званім «ліфтинг-ефектом», створюваним за рахунок еластичності кінезіотейпу. Ці зміни в зоні аплікації кінезіотейпу підтверджують обґрунтованість його застосування під час низки патологічних станів і захворювань, де однією з ланок патогенезу є порушення мікроциркуляції. У результаті застосувань кінезіотейпування на практиці засвідчено, що кінезіотейпінг спроможний збільшувати біоелектричну активність м'язів та амплітуду їх руху [4; 10]. Розроблено й апробовано спосіб і методику тейпування пацієнтів із травматичними пошкодженнями нижніх кінцівок як у ранньому, так і в пізньому післяімобілізаційному періоді [1,2]. За виснов-

ками науковців, кінезіотейпінг у комплексному лікуванні травм покликаний відновити дефіцит рухової функції в пацієнтів цієї категорії. На скоротливу здатність м'яза під впливом цього методу звернули увагу польські дослідники [6,7]. Проведено вивчення біоелектричної активності м'язів нижніх кінцівок у момент скорочення з використанням кінезіотейпінгу та без нього [8]. У результаті показано, що накладення тейпу на передню поверхню частину стегна значно збільшувало активну амплітуду руху. Це пов'язано зі збільшенням електроміографічного сигналу, знятого з поверхні чотириголового м'яза стегна. Актуальні дослідження інших клініцистів [9] (що підтверджено ультразвуковим обстеженням) засвідчили, що під час лікування бічного епікондиліту кінезіотейп сприяє збільшенню руху м'язів. У 2008 р. опубліковано працю [11], мета якої – вивчення впливу кінезіотейпінгу на силу скорочення м'язів здорових спортсменів. Результати доводять, що кінезіотейпінг не є допінгом, оскільки не здатний збільшувати силові якості спортсмена. Проте дослідження механізму дії кінезіотейпу на скоротливу активність м'язів проводили недостатньо системно й довготривало; існує лише припущення, що це відбувається через подразнення механорецепторів шкіри. Отже, у терапевтичній дії кінезіотейпінгу виокремлюють такі результати: отримання клінічного ефекту за відносно короткий проміжок часу; можливість безперервного лікувально-корегувального впливу протягом 3–5 діб; відсутність у складі кінезіотейпів і в клейовій основі фармакологічно активних речовин, що унеможливорює допінг-ефект; відсутність обмежень амплітуди рухів у процесі життєдіяльності й занять спортом. Протипоказами є індивідуальна непереносимість компонентів темпу, відкриті рани та захворювання шкіри в місці накладання еластичних стрічок. Досліджено, що міоактивуюча дія накладеного кінезіотейпу значно знижується на 3-й день застосування, а на 6-й – зникає повністю [7; 8].

Висновки. Результати досліджень ефективності лікування хворих за допомогою методу кінезіотейпування неоднозначні. Попередні клінічні дослідження дають підставу стверджувати про здатність кінезіотейпів покращувати процес реабілітації хворих травматологічного, неврологічного, ортопедичного профілю, попереджувати повторні травмування в спортсменів; кінезіотейпінг доцільно використовувати як доповнення до основної терапії та інших засобів лікування травмованих хворих. На сьогодні не існує достовірних об'єктивних наукових доказів ефективності застосування кінезіотейпінгу. Перспективи подальших досліджень. Актуальним залишається вивчення ефективності застосування кінезіотейпінгу в процесі фізичної реабілітації травматологічних хворих.

Вкрай важливо враховувати правила різних видів спорту, що стосуються тезування і накладання фіксуєчих пов'язок, а також індивідуальні потреби кожного спортсмена. Для чіткого визначення механізму травми і розуміння її стадії необхідно пам'ятати основні правила:

- Грамотний збір анамнезу хвороби спортсмена, що відноситься до механізму травми.

- Оцінка пошкодженої ділянки на предмет набряку або деформації.
- Оцінка активного і пасивного обсягу руху в травмованому суглобі.
- Проведення всіх можливих ортопедичних тестів для оцінки цілісності зв'язкового апарату суглоба.
- Завжди має бути здійснене порівняння травмованої ділянки або суглоба з однойменної анатомічної структурою здорової кінцівки.

Література.

1. Айдаров В. И. Оптимизация реабилитационной помощи при эндопротезировании крупных суставов нижних конечностей / В. И. Айдаров, Ф. В. Тахавиева, М. В. Загидуллин, Р. Р. Тимершин // Практическая медицина. – 2014. – № 4 (80). – С. 15–19.

3. Киселев Д. Кинезиотейпинг в лечебной практике неврологии и ортопедии / Д. Киселев. – М. : Медицина – 2015. – 168 с.

4. Ключков А. И. Тейпирование и применение кинезиотейпа в спортивной практике : метод. пособие / А. И. Ключков. – М. : РАСМИРБИ. – 2009. – 140 с.

5. Михайлюк И. Г. Влияние кинезиотейпирования на функциональное состояние микроциркуляции у человека / И. Г. Михайлюк, Е. В. Сальников, Н. Н. Спирин, Ф. А. Кузьмин / Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. – 2014. – Т. 20, № 7. – С. 50–52.

6. Нагорная О. Б. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата / О. Б. Нагорная, И. М. Григус // Физическая культура и спорт – основы здоровой нации : III Междунар. науч.-практ. конф. / Забайкал. гос. ун-т ; отв. ред. Е. Г. Фоменко. – Чита : ЗабГУ, 2016. – С. 206–213.

7. Перрин Д. Повязки и ортезы в спортивной медицине / Д. Перрин. – М. : Практика, 2011.

8. Субботин Ф. А. Пропедевтика функционального терапевтического кинезиотейпирования / Ф. А. Субботин. – М. : Ортодинамика, 2014. – 192 с.

10. Тумакаев Р. Ф. Наш опыт оптимизации оперативного и восстановительного лечения поражений позвоночника и конечностей / Р. Ф. Тумакаев, В. И. Айдаров // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2011. – № 4 (80). – С. 190–194.

11.[Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://breakingmuscle.com/mobility-recovery/kinesio-taping-does-it-work>

12.[Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://well.blogs.nytimes.com/2015/03/27/ask-well-does-kinesiology-tape>

13.[Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.conference.rocktape.ua/>

References.

1. Ajdarov V. Y. Optymyzacyya reabylytacyonnoj pomoshhy pry endoprotezyrovanyu krupnykh sustavov nyzhnykh konechnostej / V. Y. Ajdarov,

F. V. Taxavyeva, M. V. Zagydulyn, R. R. Tymershyn // *Praktycheskaya medycyna*. – 2014. – № 4 (80). – S. 15–19.

3. Kyselev D. Kynezejotjpyng v lechebnoj praktyke nevrology ortopedy / D. Kyselev. – M. :Medycyna – 2015. – 168 s.

4. Klyujkov A. Y. Tejpyrovanye y prymenenye kynezejotjpa v sportyvnoj praktyke : metod. posobyje /A. Y. Klyujkov. – M. : RASMYRBY. –2009. – 140

5. Myxajlyuk Y. G. Vlyyanye kynezejotjpyrovanyya na funkcyonalnoe sostoyanye mykrocyrkulyacyy u cheloveka / Y. G. Myxajlyuk, E. V. Salnykov, N. N. Spyryn, F. A. Kuzmyn / *Vestnyk Kostromskogo gosudarstvennogo unyversyteta im. N. A. Nekrasova*. – 2014. – T. 20, # 7. – S. 5

6. Nagornaya O. B. Fyzycheskaya reabylytacyya detej s narushenyyamy funkcyj oporno-dvygatelnogo apparata / O. B. Nagornaya, Y. M. Grygus // *Fyzycheskaya kultura y sport – osnovy zdorovoj nacyy : III Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / Zabajkal. gos. un-t ; otv. red. E. G. Fomenko*. – Chyta : ZabGU, 2016. – S. 206–213.

7. Perryn D. Povyazky y ortezy v sportyvnoj medycyne / D. Perryn. – M. : Praktyka, 2011.

8. Subbotyn F. A. Propedevtyka funkcyonalnogo terapevtycheskogo kynezejotjpyrovanyya / F. A. Subbotyn. – M. : Ortodynamyka, 2014. – 192 s.

10. Tumakaev R. F. Nash opyt optymyzacyy operatyvnogo y vosstanovytelnogo lechenyya porazhenyj pozvonochnyka y konechnostej / R. F. Tumakaev, V. Y. Ajdarov // *Byulleten VSNCz SO RAMN*. – 2011. – # 4 (80). – S. 190–194.

11.[Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu : <http://breakingmuscle.com/mobility-recovery/kinesio-taping-does-it-work>

12.[Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu : <http://well.blogs.nytimes.com/2015/03/27/ask-well-does-kinesiology-tape>

13.[Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu : <http://www.conference.rocktape.ua/>

РОЗДІЛ 5
ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ
У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

УДК 378

С. О. Красножон, Ю. О. Долинний

Донбаська державна машинобудівна академія.

(м. Краматорськ, Україна)

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИ-
ХОВАННЯ І СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

С. А. Krasnozhon, Ur. A. Dolinnuj

Donbas'ka derzhavna mashinobudivna akademiya.

(m. of Kramators'k, Ukraina)

PREPARATION OF FUTURE FACILITIES FOR PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION STAFF

Анотація. С.О. Красножон, Ю.О. Долинний. У статті розглянутий вітчизняний та іноземний досвід професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Представлені суперечності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти.

Ключові слова: професійна підготовка, фізичне виховання, студентська молодь, заклади вищої освіти.

Annotation. С.А. Krasnozhon, Ur.A. Dolinnuj. In the article the domestic and foreign experience of professional training of future specialists in physical education and sports is considered. Contradictions in the professional training of future specialists in physical education and sports in higher education institutions are considered

Key words: vocational training, physical education, student youth, institutions of higher education.

Актуальність і доцільність дослідження. Актуальність дослідження зумовлена тим, що на стадії переходу від постіндустріального етапу суспільного розвитку до інформаційної епохи інтенсивність науково-технічного прогресу стала справжнім випробуванням для біологічних, адаптаційних, соціальних й інших аспектів буття сучасної людини. Сучасному соціуму вкрай потрібні висококваліфіковані, компетентні та конкурентоспроможні фахівці, здатні ефективно проводити спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу з людьми різної вікової категорії. Базисними

цінностями любої людини є її здоров'я, особистісний розвиток тілесного, душевного і морального здоров'я [3].

Актуальною проблемою сучасної педагогічної теорії і практики є висококваліфікована професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту в закладах вищої освіти. Підвищена увага до цього питання багатьох педагогів, психологів, соціологів зумовлена тим, що люди у сучасному житті все частіше схильні до несприятливих умов природного середовища, факторам технічного прогресу, малорухомого способу життя, негативним звичкам. Така тенденція сучасного життя людини призводить до негативних наслідків здоров'я, захворюваності, втрати працездатності, а в подальшому до інвалідності людини. Таку тенденцію може подолати, тільки регулярне, ціле направлене заняття фізичною культурою і спортом, активна рухова активність протягом дня, здоровий та активний відпочинок [1].

Становлення нашої держави, демократичний розвиток суспільства, соціальна політика України – усе це потребує переходу до нового типу гуманістично-інноваційної фізкультурної освіти, що має здійснюватися на основі впровадження нового змісту, форм, методів навчання, підвищення якості професійної підготовки, розвитку професійно значущих якостей майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту, здатних ефективно проводити спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу [5].

Отже, якісна професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту здатних ефективно проводити спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу є актуальною проблемою сучасності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз наукових джерел уможливив узагальнення значного досвіду теорії та практики професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у вищій школі, зокрема таких аспектів: професійної підготовки майбутніх фахівців (Ю. Д. Бойчук, О. А. Дубасенюк, М. Б. Євтух, В. І. Наумчук, В. В. Ягупов й інші); професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту (Т. М. Бугеря, Л. Б. Волошко, А. М. Герцик, М. В. Дутчак, Р. П. Карпюк, Т. Ю. Круцевич, Р. В. Клопов, А. П. Конох, О. С. Куц, В. М. Платонов, Є. Н. Приступа, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян, Ю. М. Шкретій та інші); реалізація принципу неперервності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту (С. У. Гончаренко, І. А. Зязюн, С. О. Сисоєва, В. О. Кукса, Л. П. Сущенко й інші). Фізичному вихованню різних верств населення приділяли увагу у своїх роботах М. В. Дутчак, В. І. Завацький, Л. Я. Іващенко, О. С. Куц, Н. В. Москаленко [1; 6; 7].

Особливості фізичної реабілітації людей, що мають обмеження в розвитку, досліджували І. М. Башкін, Т. В. Бойчук, О. М. Вацеба, А. С. Вовканич, Т. В. Д'яченко, Ю. О. Ляной, О. К. Марченко, В. М. Мухін. Специфіку навчання та майбутню життєдіяльність дітей з обмеженими можливостями розглядали І. В. Дмитрієва, В. В. Золотоверх,

С. Ю. Конопляста, В. І. Ляшенко В. А. Липа, Н. О. Мирошниченко, Л. К. Одинченко, В. В. Тарасун, Д. І. Шульженко.

Науковий інтерес для нашого дослідження становить досвід фізкультурно-оздоровчої роботи зарубіжних дослідників (С. Bithell, R. Brandt, С. А. Broberg, С. А. Brocks, N. Z. Eming, G. Giddings, Н. Gunn, А. Jones, С. Kell, N. Patton, А. F. Pettersson та ін.), а також досвід у напрямку професійної підготовки фахівців з фізичної терапії та питань, пов'язаних із діяльністю фізичних терапевтів (D. Berkin, В. E. Gibson, J. Gora, J. Dolecki, В. Maniecka-Aleksandrowicz, S. Chan, L. A. Hale, S. Hayes, S. A. Stiens, А. Szkiefkowska, С. Wikström-Grotell та ін.).

Однак залишається неопрацьованою проблема оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі програмних занять, які спрямовані на підвищення функціонального стану і фізичного вдосконалення студентів; зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, необхідних у майбутній професійній і повсякденній діяльності; формування мотиваційних передумов до систематичних занять фізичним вихованням і спортом, розвиток особистісної фізичної культури [6; 8; 9].

Мета дослідження. Розглянути роботи вітчизняних та іноземних авторів у питанні підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності.

Завдання дослідження.

1. Вивчення літературних джерел, що розкривають питання професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

2. Розглянути суперечності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. В останні роки соціально-педагогічну проблему підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти досліджено в дисертаціях Л.П. Сущенко («Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах»), Ю.О. Ляного («Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах»), В.В. Тесленка («Теорія і практика соціально-педагогічної підтримки дітей з обмеженими можливостями в промисловому регіоні»), Н.О. Белікової («Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності»). Однак проблема професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти остається, ще не досить дослідженою.

Підвищена увага до цього питання багатьох педагогів, психологів, соціологів зумовлена тим, що останнім часом молодь та доросле населення України все менше приділяє уваги активному та здоровому способу життя. Життєвий досвід, практика фізичного виховання та спорту сприяють комплексній реалізації проблеми фізкультурно-оздоровлювальної та спортивно-масової роботи з людьми різної вікової групи [4].

Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» передбачає передусім оволодіння професійними навичками та вміннями, необхідними для проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровлювальної роботи з людьми різної вікової групи. Програма підготовки «Бакалавр з фізичної культури і спорту» складається з навчальних дисциплін циклу загальної підготовки та фахового (професійно-практичного) циклу. Цикл загальної підготовки та фаховий (професійно-практичний) містить у своїй основі «Нормативні навчальні дисципліни», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором навчального закладу)», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором студента)» [3].

Основними завданням загальної підготовки є заглиблене вивчення раніше отриманих знань з анатомії, фізіології та біохімії для подальшого вивчення анатомічних та фізіологічних змін в діяльності органів і систем організму людини її морфо-фізіологічні та психолого-педагогічні особливості. Загальна підготовка дає можливість майбутнім фахівцям з фізичної культури і спорту отримати знання та теоретичні навички, які вони можуть використати у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровлювальній роботі з людьми різної вікової групи. Основним завданням фахового (професійно-практичного) циклу підготовки бакалавра з фізичної культури і спорту містить у своїй основі «Нормативні навчальні дисципліни», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором навчального закладу)», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором студента)». У цей цикл включені дисципліни власне із спеціальності «Фізична культура і спорт». Ці предмети вже безпосередньо готують студентів до їх практичної діяльності, забезпечують необхідними теоретичними знаннями та практичними навичками для проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровлювальної роботи з людьми різної вікової групи [6].

Висновки. Кваліфікована спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча фізична культура позитивно впливає на загальний та психофізичний стан здоров'я людини, її розумову діяльність та працездатність. Враховуючи це актуальною проблемою нашої держави є професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти. Така підготовка складається з навчальних дисциплін циклу загальної підготовки та фахового (професійно-практичного) циклу. Цикл загальної підготовки та фаховий (професійно-практичний) містить у своїй основі «Нормативні навчальні дисципліни», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором навчального закладу)», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором студента)».

Література.

1. 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.

2. Долинний Ю. О. Сучасний стан підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями у закладах вищої освіти України / Ю. О. Долинний // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського : зб. наук. праць / редкол.: В. І. Шахов (голова) та ін. – Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2017. — Випуск 52. – С. 8–87. – (Серія: Педагогіка і психологія).

3. Долинний Ю. О. Система підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями / Ю. О. Долинний // Вісник Черкаського університету. – Черкаси: вид-во Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2018. – № 2.2018. – С. 38–46. – (Серія : Педагогічні науки).

4. Долинний Ю. О. Фізичне удосконалення майбутніх фахівців менеджменту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2012. – №11. – С. 31-34.

5. Долинний Ю. О. Концепція підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями / Ю. О. Долинний // Молодь і ринок : щомісячний науково-педагогічний журнал. – Дрогобич, 2018. – № 2 (157). – С. 48–54.

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

7. 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.

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

9. Темченко Ст. А. Секційна форма організації фізичного виховання студентів / В. А. Темченко, Р. Р. Сіренко // Фізичне виховання студентів / Науковий журнал. – Харків : ХООНОКУ : ХДАДМ, 2010. – № 3. – С. 99-104.

References.

1. Durkyn P. K. Sportyvno-oryentirovannoe fizycheskoe vospytanye studentov kak perspektivnoe napravlenye formirovaniya fizycheskoy kul'tury lychnosty / P. K. Durkyn // Problemy y perspektivy fizycheskoho vospytaniya y studencheskoho sporta v uslovyakh modernizatsyy vysshey shkoly : tezysy dokladov VI Vserossiyskoy nauchno-praktycheskoy konferentsyy. – Kazan' : Star, 2007. – S. 109–110.

2. Dolinnuj Ur. A. Current state of training of future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities in higher education institutions of Ukraine / Ur.A. Dolinnuj // Scientific Papers of Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsiubynsky: sciences Works / Red. V. I. Shakhov (head) and others. - Vinnitsa: LLC "Nealan LTD", 2017. - Issue 52. - C. 8-87. - (Series: Pedagogy and Psychology).

3. Dolinnuj Ur. A. System of training of future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities / Ur.A. Dolinnuj // Bulletin of the Cherkasy University. - Cherkassy: View of Cherkasy National University named after Bogdan Khmelnytsky, 2018. - No. 2.2018. - P. 38-46. - (Series: Pedagogical Sciences).

4. Dolinnuj Ur. A. Physical perfection of future management specialists. Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports: Coll. sciences ed for ed. SS Ermakova - Kharkiv: KhDADM (KhPPI), 2012. - No. 11. - P. 31-34.

5. Dolinnuj Ur. A. The concept of training future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities / Ur.A. Dolinnuj // Youth and Market: a monthly scientific and pedagogical journal. - Drohobych, 2018. - No. 2 (157). - C. 48-54.

6. Kozlov A. B. Vnedrenye struktury sportyvno-oryentirovannoho fizycheskoho vospytaniya studentov / A. B. Kozlov, A. C. Yhnat'ev, B. V. Fedorov // Kul'tura fizycheskaya y zdorov'e. – Voronezh : VHPU, 2004. – № 2. – S. 33–35.

7. Radaeva S. V. Fizycheskoe vospytanye studentov ne fyzkul'turnoho vuza na osnove sportyvno-oryentirovannykh tekhnolohyy : avtoref. dyss. ... kand. ped. nauk / S. V. Radaeva. – Krasnoyarsk. – 2008. – 24 s.

8. Tanyans'kyy S. Rezul'taty zastosuvannya sportyvnykh spetsializatsiy u tekhnichnomu VNZ / S. Tanyans'kyy, L. Barybina, O. Tserkovna // Teoretyko-metodychni osnovy orhanizatsiyi fizychnoho vykhovannya molodi : materialy Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi ; za zah. red. R. R. Sirenko. – L'viv : Vydavnychy tsestr LNU imeni Ivana Franka, 2008. – S. 166-169.

9. Temchenko St. A. Sektsiyna forma orhanizatsiyi fizychnoho vykhovannya studentiv / V. A. Temchenko, R. R. Sirenko // Fizychno vykhovannya studentiv / Naukovyy zhurnal. – Kharkiv : KhOONOKU : KhDADM, 2010. – № 3. – S. 99-104.

О.М. Олійник, О.О. Мартинкова

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

**ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІА-
ЛЬНОСТІ - 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

О.Н. Олейник, Е.А. Мартинкова

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

**ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІА-
ЛЬНОСТІ - 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»**

Oleg Oliynyk, Elena Martinkova

*Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

**PROFESSIONAL PREPARATION FOR FUTURE FACTORS OF
SPECIALTY - 017 "PHYSICAL CULTURE AND SPORTS"**

Анотація. У статті розглядаються особливості професійної підготовки майбутніх фахівців спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт». Розкрито основні вимоги які впливають на ефективність професійної підготовки майбутніх фахівців такого напрямку підготовки.

Ключові слова: професійна підготовка, фахівці, фізична культура і спорт, заклади вищої освіти.

Annotation. The article deals with the peculiarities of the professional training of future specialists of the specialty - 017 "Physical Culture and Sport". The basic requirements that affect the effectiveness of the training of future specialists in this area of training are revealed.

Keywords: professional training, specialists, physical culture and sports, institutions of higher education.

Постановка проблеми. Вимоги сучасного середовища потребують сьогодення якісної підготовки фахівців спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» у закладах вищої освіти. Проте, для здійснення цього напрямку підготовки обумовлює ряд проблем сучасної освіти. По-перше, перебудова системи освіти України висуває нові вимоги перед закладами вищої освіти у напрямку вивчення фізичної культури та спорту, здоров'я людини. По-друге, це відсутність програм з підготовки фахівців у вищих навчальних закладах, де розглядалися б не тільки особливості техніко-тактичної підготовки і спортивного тренування, а й історія, філософія, етнічні закони національних видів спорту, їх оздоровча спрямованість, особливості вико-

ристання елементів національних видів спорту в навчальних закладах; відсутність спеціальної науково-методичної літератури [1].

Аналіз останніх джерел і публікацій. Професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту розглядали такі вітчизняні та іноземні автори, як Л.Б. Волошко, А.М. Герцик, Ю.О. Долинний, Р.П. Карпюк, Т.Ю. Круцевич, Р.В. Клопов, О.С. Куц, В.М. Платонов, Є.Н. Приступа, Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенко, Ю.М. Шкретій та інші. [4; 5; 8].

Реалізацію принципу неперервності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у своїх дослідженнях розглядали І.А. Зязюн, С.О. Сисоєва, В.О. Кукса, Л.П. Сущенко й інші.

Питанню фізичного виховання різних верств населення приділяли увагу у своїх роботах М.В. Дутчак, В.І. Завацький, Л.Я. Іващенко, О.С. Куц, Н.В. Москаленко [1; 3; 7].

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичний аналіз базових понять дослідження щодо професійної підготовки майбутніх фахівців із спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» дає змогу висловити особисту думку, що майбутній фахівець такого напрямку підготовки повинен бути готовий до виконання педагогічної, психологічної, дослідницької, медичної діяльності, різноманітної оздоровчої та патріотичної діяльності. Така готовність майбутніх фахівців здійснюється за допомогою мотиваційного відбору майбутніх студентів, використання інформаційних технологій, забезпечення висококваліфікованим професорсько-викладацьким складом кафедр забезпечуючи підготовку фахівців фізичної культури і спорту.

Професійна підготовка майбутніх фахівців спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» розглядається як цілісна система, що будується на основі органічної єдності загального, особливого й індивідуального підходу. Вона залежить від особистісних якостей майбутнього фахівця, його психологічної культури, здатності до педагогічної та тренерської діяльності. По-друге, професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури та спорту необхідно здійснювати за принципом інтегративного підходу до формування її змісту, відбору форм і методів, оскільки вона інтегрує в собі підготовку як фахівців фізичної культури і спорту, так і фахівців з конкретних видів спорту. По-третє, у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту перевага має віддаватися діяльному підходу. Засобами реалізації професійних можливостей спеціалістів у професійній діяльності є їхня фізкультурно-педагогічна та тренерсько-викладацька діяльність. Особливість цієї підготовки полягає також у тому, що фізичний розвиток студента, його спортивна і спеціальна підготовка здійснюються в нерозривній єдності і взаємозумовленості, що дає змогу розглядати нову функцію професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури, а саме - національно-фізкультурно-спортивну [2; 4; 6].

У змісті професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр фізичної культури і спорту», виокремлено інваріантну і варіативну частини професійної

підготовки. Інваріантна включає в себе гуманітарні, соціально - економічні та фундаментальні дисципліни, які вивчаються згідно з навчальним планом підготовки викладачів фізичної культури, з інтеграцією окремих тем з прикладної фізичної підготовки. Варіативна частина включає професійно-орієнтовані і вибірково-навчальні дисципліни, які вивчаються згідно з навчальним планом підготовки спеціалістів фізичної культури з інтеграцією професійно спрямованих дисциплін. Підготовка має бути спрямована на поглиблення загальної освіти, формування фундаментальних і професійно орієнтованих знань і вмінь, необхідних для вирішення типових професійних завдань [1; 5].

Вибір методів навчання пов'язується із вдосконаленням змісту підготовки і з розвитком пізнавальних здібностей студентів, їхнім особистісним удосконаленням. Доведено, що найкраще обрані методи навчання поєднуються з практичною підготовкою, яка має носити системний характер і повинна складатися з таких етапів: лабораторні, практичні заняття; навчальна практика тренера-викладача, технологічна практика безпосередньо в організаціях, установах.

Висновки. Проблема підготовки майбутніх фахівців із спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» є перспективною щодо подальших досліджень. Ця підготовка може бути ефективною лише у тому випадку, коли враховуються всі її особливості. Професійна підготовка повинна бути цілісною системою заходів, методів та прийомів, повинна будуватися з урахуванням особистісних якостей фахівця, мати чітко визначену структуру та специфіку.

Література.

1. Долинний Ю. О. Сучасний стан підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями у закладах вищої освіти України / Ю.О. Долинний // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського : зб. наук. праць / редкол.: В.І. Шахов (голова) та ін. – Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2017. — Випуск 52. – С. 8–87. – (Серія: Педагогіка і психологія).

2. Долинний Ю. О. Система підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями / Ю.О. Долинний // Вісник Черкаського університету. – Черкаси: вид-во Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2018. – № 2.2018. – С. 38–46. – (Серія : Педагогічні науки).

3. Долинний Ю. О. Концепція підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями / Ю.О. Долинний // Молодь і ринок : щомісячний науково-педагогічний журнал. – Дрогобич, 2018. – № 2 (157). – С. 48–54.

4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с

5. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 275с.

6. 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.

7. Сериков Г. Н. Самообразование: совершенствование подготовки студентов / Сериков Г. Н. – Иркутск: Изд-во Иркутского ун-та, 1991. – 232 с.

8. 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. Dolinnuj Ur. A. Current state of training of future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities in higher education institutions of Ukraine / Ur.A. Dolinnuj // Scientific Papers of Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsiubynsky: sciences Works / Red. V. I. Shakhov (head) and others. - Vinnitsa: LLC "Nealan LTD", 2017. - Issue 52. - С. 8-87. - (Series: Pedagogy and Psychology).

2. Dolinnuj Ur. A. System of training of future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities / Ur.A. Dolinnuj // Bulletin of the Cherkasy University. - Cherkassy: View of Cherkasy National University named after Bogdan Khmelnytsky, 2018. - No. 2.2018. - P. 38-46. - (Series: Pedagogical Sciences).

3. Dolinnuj Ur. A. The concept of training future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities / Ur.A. Dolinnuj // Youth and Market: a monthly scientific and pedagogical journal. - Drohobych, 2018. - No. 2 (157). - С. 48-54.

4. Krusevich T.Yu. Theory and methods of physical education: a textbook for students of higher education. establishments phys. education and sports: Т1. General Fundamentals of Theory and Methodology of Physical Education / T.Yu. Krusevich - K., 2008. - 392 p

5. Prestup E.N. Traditions of the Ukrainian National Physical Culture / E. N. Pristup, V. S. Pilate. - Lviv: Troyan, 1991 – 275 s.

6. Radaeva S. V. Fyzycheskoe vospytanye studentov ne fyzkul'turnoho vuza na osnove sportyvno-oryentyrovannykh tekhnolohyy : avtoref. dyss. ... kand. ped. nauk / S. V. Radaeva. – Krasnoyarsk. – 2008. – 24 s.

7. Serikov G. Self-Education: Improving the Preparation of Students / G. Serikov - Irkutsk: Publishing House of Irkutsk University, 1991. - 232 p.

8. Tanyans'kyi S. Rezul'taty zastosuvannya sportyvnykh spetsializatsiy u tekhnichnomu VNZ / S. Tanyans'kyi, L. Barybina, O. Tserkovna // Teoretyko-metodychni osnovy orhanizatsiyi fizychnoho vykhovannya molodi : materialy Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi ; za zah. red. R. R. Sirenko. – L'viv : Vydavnychyy tsestr LNU imeni Ivana Franka, 2008. – S. 166-169.

УДК 376-056.24:373:34

С.М. Лупінович

*КВНЗ «Хортицька національна
навчальна-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
(м. Запоріжжя, Україна)*

А.Г. Дощенко

*Запорізький навчально-виховний комплекс №41
Запорізької міської ради Запорізької області
(м. Запоріжжя, Україна)*

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-ЗМІСТОВІ СКЛАДОВІ ДІЯЛЬНОСТІ АСИ-
СТЕНТА ВЧИТЕЛЯ ЯК НОВОГО СУБ'ЄКТА ОСВІТНЬОГО ПРО-
ЦЕСУ**

S.M. Lupinovich

*Khortytsia National Academy
(Zaporozhzhia, Ukraine)*

An.G. Doshchenko

*Zaporozhzhie educational complex №41
Zaporozhzhie of Zaporozhzhie region
(Zaporozhzhie, Ukraine)*

**ORGANIZATIONAL AND CONTENTS OF THE ACADEMIC
ASSISTANT'S ACTIVITIES AS A NEW EDUCATIONAL PROJECT
SUBJECT**

Анотація. У роботі проведено аналіз наукових праць вітчизняних учених та практиків з питання формування професійної компетентності асистента учителя в інклюзивному класі, з'ясовано завдання та функції асистента вчителя, окреслено наявні проблеми та визначено шляхи розвитку професійної компетентності асистента вчителя в умовах інклюзивного навчання.

Ключові слова: інклюзія, інклюзивний клас, асистент учителя, профе-
сійні компетенції, освітній процес.

Annotation. The article analyzes the scientific works about the professional competence of the teacher's assistant in the inclusive class, identifies the tasks and functions of the teacher's assistant, outlines the existing problems and defines the ways of developing the professional competence of the teacher's assistant in the conditions of inclusive education.

The role of the teacher's assistants in the work of the inclusive class is extremely important and is to help the teacher and children, including children with special educational needs. Assistants of the teacher provide: assistance to teachers in the organization, support and implementation of the educational process; modeling an additional positive role for students, appropriate and effective interpersonal communication skills (verbal, non-verbal); expanding educational opportunities for children; an individualized approach to teaching children and giving individual attention to individual students; behavior management of pupils, observation in accordance with the requirements of the teacher; additional time for the teacher to plan, study and evaluate the educational process; greater consistency in the teaching process; etc.

Keywords: inclusion, inclusive class, teacher assistant, professional competence, educational process.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У світлі гуманістичної моделі соціального устрою та освітніх реформ набувають поширення інноваційні підходи у навчанні дітей з особливими потребами. Зокрема, це перехід від безальтернативної сегрегативної системи навчання в умовах спеціального загальноосвітнього навчального закладу до інклюзивної моделі в умовах загальноосвітнього розвивального середовища, що вимагає окреслення підготовки фахівців, здатних реалізувати нові підходи. Запровадження інклюзивного навчання потребує розроблення нових методично-технологічних вимог до кадрового забезпечення інклюзивної освіти, зокрема, окреслення організаційно-змістових складових діяльності асистента вчителя як нового суб'єкта навчально-виховного процесу. Право на рівний доступ до якісної освіти є невід'ємним правом кожної дитини, яке закріплене в основному законі України - Конституції України, інших законодавчих документах. Якою ж має бути якісна освіта для дітей з особливими освітніми потребами? Відповідь на це запитання можна знайти у багатьох документах ЮНЕСКО, ООН, інших міжнародних організацій, а починаючи з 2009 року – у ряді документів, прийнятих Україною. Це, насамперед, Постанова Кабінету Міністрів України від 3 грудня 2009р. №1482-р. «Про затвердження плану заходів щодо запровадження інклюзивного та інтегрованого навчання у загальноосвітніх навчальних закладах на період до 2012 року», Концепція розвитку інклюзивної освіти [1], Постанова Кабінету Міністрів України від 15 серпня 2011 р. №872 «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах». Вже із самої назви зазначених документів очевидно, що мова йде про

інклюзивну освіту, тобто освіту, яка враховує індивідуальні потреби та особливості кожної дитини. Особливо це важливо, коли йде мова про дітей з особливими потребами в навчанні, для яких донедавна була лише одна можливість отримати освіту – у спеціальних навчальних закладах або за індивідуальною формою навчання, тобто, вдома. Проте, з часу ратифікації Україною Конвенції ООН про права інвалідів [2], зокрема статті 24 «Освіта», де зазначено, що «одним із зобов'язань держав-учасниць даної Конвенції є ... забезпечення інклюзивної освіти на всіх рівнях», держава взяла на себе міжнародні зобов'язання забезпечити умови для навчання для дітей з особливими освітніми потребами за місцем їхнього проживання – на базі дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладів.

Відповідно до Конвенції ООН про права інвалідів та інших міжнародних документів, необхідними умовами для отримання якісної освіти для дітей з особливими потребами є вміння педагога здійснювати індивідуалізацію та диференціацію навчального процесу, оцінювати розвиток дитини на основі об'єктивних спостережень за її розвитком, розробляти індивідуальні навчальні програми, тісно співпрацювати з батьками дитини та іншими фахівцями. Звичайно, що для виконання цих та інших завдань педагогу потрібна допомога – з боку адміністрації навчального закладу, з боку інших фахівців, з боку батьків. Але найбільш важливою для педагога є надання допомоги під час самого навчального процесу. Саме надання такої допомоги і є основною метою діяльності асистента педагога (асистент вчителя, асистент вихователя).

Потрібно зазначити, що посада асистента педагога також передбачена українським законодавством – так, у Постанові Кабінету міністрів України від 15 серпня 2011р. №872 «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах» зазначається, що «особистісно орієнтоване спрямування навчально-виховного процесу забезпечує асистент вчителя, який бере участь у розробленні та виконанні індивідуальних навчальних планів та програм, адаптує навчальні матеріали з урахуванням індивідуальних особливостей навчально-пізнавальної діяльності дітей з особливими потребами». З ініціативи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту Міністерством соціальної політики доповнено Класифікатор професій посадою асистента вчителя інклюзивного навчання (наказ Держспоживстандарту від 28.07.2010р. №327). Посаду асистента вчителя передбачено Типовими штатними нормативами загальноосвітніх навчальних закладів, затвердженими наказом Міністерства освіти і науки від 06.12. 2010р. №1205.

Все це, безперечно, є важливим кроком у напрямі подальшого розвитку інклюзивної освіти в Україні, зокрема організації підтримки роботи педагога в інклюзивному класі шляхом введення додаткової посади асистента педагога. Проте, виникає безліч питань, на які потрібно давати відповідь.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Розвиток інклюзивної форми навчання дітей з порушеннями психофізичного розвитку за кордоном і в Україні детально розглянуто в наукових дослідженнях А. Колупаєвої та І. Кузави. Окремі аспекти методології, організаційних форм та особливостей інклюзивної освіти висвітлено в наукових статтях М. Матвєєвої, С. Миронової, В. Панка, Т. Сак, В. Синьова, О. Таранченко, В. Тищенко, А. Шевцова та ін. Останніми роками з проблем упровадження інклюзивного навчання в систему освіти України проведено низку планових наукових досліджень. У монографії А. Колупаєвої «Інклюзивна освіта: реалії та перспективи» [3] подано історико-педагогічне узагальнення науково-теоретичних підходів до процесу залучення осіб з обмеженими можливостями здоров'я у загальноосвітній простір; визначено понятійно-термінологічне поле інклюзивної освіти; проаналізовано міжнародне та українське законодавство стосовно навчання осіб з обмеженими можливостями здоров'я; відтворено генезис, визначено тенденції і розкрито проблеми становлення інклюзивної освіти в країнах Західної Європи та Північної Америки; розкрито особливості впровадження інклюзивного навчання в систему національної освіти; подано теоретико-експериментальну модель інклюзивної освіти в Україні. У монографії І. Кузави «Інклюзивна освіта дошкільників, які потребують корекції психофізичного розвитку: теорія і методика» [4] обґрунтовано теоретичні і методичні основи та здійснено розробку концептуальних засад інклюзивної освіти у дошкільлі; проведено експериментальне дослідження особливостей готовності суб'єктів і об'єктів інклюзивної освіти, визначено й охарактеризовано критерії, показники та рівні готовності до навчання у школі дошкільників, які потребують корекції психофізичного розвитку, в умовах зазначеної складової; науково обґрунтовано та апробовано систему інклюзивної освіти дошкільників із особливостями психофізичного розвитку на основі толерантного ставлення до вихованців зазначеної категорії; окреслено сутність сучасних технологій практичної реалізації системи інклюзивної освіти, спрямованих на корекцію розвитку та соціалізацію дошкільників із порушеннями психофізичного розвитку.

Питання підготовки майбутнього вчителя початкових класів до засвоєння педагогічних засад інклюзивної освіти розглядалися І. Демченко [5, 6, 7].

Проблеми формування професіоналізму асистента вчителя в умовах інклюзивного навчання залишаються невивченими.

Мета дослідження. На основі літературних джерел розглянути теоретичні аспекти професійної підготовки майбутніх асистентів вчителя в умовах інклюзивного навчання.

Завдання дослідження. На основі літературних джерел окреслити організаційно-змістові складові діяльності асистента вчителя як нового суб'єкта навчально-виховного процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах модернізації освітньої системи, особливої уваги набуває питання навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі, що активізувало наукові пошуки дослідників. Так, теоретико-методологічні засади інклюзивної освіти було розроблено вітчизняними та зарубіжними ученими (В. Засенко, А. Колупаєва, Л. Савчук, О. Таранченко, Д. Деппелер, Т. Лорман, Д. Лупарт, Д. Макгі-Річмонд, Д. Харві та ін.). Попри широке коло досліджень, пов'язаних із підготовкою педагогів до роботи в інклюзивних умовах (Т. Зубарева, І. Россіхіна, Є. Самарцева, І. Хафізулліна, Ю. Шуміловська, О. Мартинчук та ін.), питання організації діяльності нового суб'єкта навчально-виховного процесу – асистента вчителя, який відповідно до нормативних документів, входить до складу команди фахівців індивідуального супроводу дитини з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання практично не досліджувалося.

З моменту впровадження інклюзивної форми навчання в систему освіти України на підставі експериментальної роботи науковцями і практиками дефектології вжито певних заходів щодо методичного забезпечення підвищення професійних компетенцій педагогічних працівників процесу інклюзивного навчання.

Роль асистентів педагога в роботі інклюзивного класу є надзвичайно важливою і полягає у наданні допомоги вчителю та дітям, в тому числі й дітям з особливими потребами у навчанні. Асистенти педагога забезпечують: надання допомоги вчителям в організації, підтримці та впровадженні навчально-виховного процесу; моделювання додаткової позитивної ролі для учнів, належних і ефективних міжособистісних комунікаційних навичок (вербальних, невербальних); розширення навчальних можливостей для дітей; індивідуалізований підхід до навчання дітей та надання індивідуальної уваги окремим учням; управління поведінкою учнів, проведення спостережень відповідно до вимог вчителя; додатковий час для вчителя для планування, навчання та оцінки навчального процесу; більшу послідовність у процесі викладання; тощо.

Тобто, асистент вчителя виконує такі функції: організаційна; навчально-розвиткова; діагностична; прогностична; консультативна.

Асистенти педагога зможуть відповідати очікуванням та виконувати всі покладені на них завдання та функції лише за умови належної підготовки, підтримки та нагляду. По першу чергу, розвитку та вдосконалення потребують професійні компетентності асистента вчителя.

Асистент вчителя повинен мати комунікативні та організаційні здібності, здатність співчувати, співпереживати; ціннісні орієнтації, спрямовані на розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, на творчу педагогічну діяльність, навички вирішення конфліктних ситуацій.

Експерти ООН визначили три категорії «ключових компетентностей для успішного життя та успішного функціонування суспільства», які є важливими і для організації шкільного інклюзивного освітнього середовища: автономна діяльність (передбачає здатність захищати та піклуватись про

відповідальність, права, інтереси та потреби інших; здатність складати та здійснювати плани та особисті проекти; здатність діяти у значному/широкому контексті); інтерактивне використання засобів (передбачає здатність інтерактивно застосовувати мову, символіку та тексти; здатність використовувати знання та інформаційну грамотність; здатність застосовувати нові інтерактивні технології); уміння функціонувати в соціально гетерогенних групах (передбачає здатність успішно взаємодіяти з іншими; здатність співпрацювати і здатність вирішувати конфлікти) [8].

Така класифікація визначає критерії, на яких базується основний перелік ключових компетентностей усіх фахівців, зокрема педагогів, які постали перед необхідністю перебудови своєї професійної діяльності і професійного мислення у напрямку інклюзивної освіти.

На нашу думку, існують прогалини та не доопрацювання питання впровадження інклюзивного навчання у загальноосвітніх школах, поперше, ці проблеми пов'язані з браком знань та професійних компетентностей вчителів та асистентів вчителів.

Педагогічні працівники загальноосвітніх навчальних закладів зіткнулися зі справою, яка не вирішується в одну мить. Потрібні роки на глибоке усвідомлення самої філософії освіти дітей з порушеннями психофізичного розвитку, оволодіння знаннями психологічних особливостей цієї категорії дітей та професійними вміннями й навичками організації навчально-виховного процесу з ними.

Для успішного виконання практичних завдань необхідне зближення центрів практичної психології і психолого-медико-педагогічних консультацій на основі розробки і реалізації спільних дій, проектів і технологій із забезпечення психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами їхніх батьків і педагогів. Важливим є проведення методичних семінарів, тренінгів та інших форм міжкурсової підготовки [9].

Прискорити весь процес можливо лише за допомогою перегляду і вдосконалення системи післядипломної педагогічної освіти, яка включає: організацію методичної роботи в школі, навчально-методичне забезпечення, форми міжкурсового навчання (педагогічні наради, педагогічні читання, семінари, конференції, симпозіуми, з'їзди тощо), курси перепідготовки та підвищення кваліфікації, заочна форма навчання тощо.

З метою удосконалення діяльності асистентів вчителя, необхідно розроблення та впровадження системи тренінгових занять, яка була б спрямована на формування цінностей інклюзивної освіти, усвідомлення та забезпечення організаційних норм, формування професійного співробітництва на рівні закладу та спеціальних компетенцій щодо надання необхідної підтримки дітям з особливими освітніми потребами.

Навчання для асистентів учителів доцільно організовувати та проводити безпосередньо у школах, які співпрацюють з вищими навчальними закладами. У цьому випадку слухачі тренінгу/курсів можуть отримати практику та досвід на робочому місці, що дає слухачам прекрасну можливість на практиці застосувати отримані знання та розвинути власні навички

роботи як асистента учителя [10]. З іншого боку, це прекрасна можливість для самих шкіл отримати додаткові людські ресурси для роботи з дітьми.

На підставі проведеного дослідження можна зробити висновок, що широке запровадження інклюзивної освіти має здійснюватися поступово та супроводжуватися створенням належних соціально-економічних умов, підготовкою кваліфікованих кадрів і зміною ставлення суспільства до дітей означеної категорії.

Професійна компетентність вчителя інклюзивної школи включає широке коло проблем соціальних, психологічних, професійних, корекційних. Процес формування професійної компетентності вчителя та формування готовності до інтегрованого та інклюзивного навчання - це складний і багатоплановий процес, який відбувається протягом всього життя особистості вчителя та розв'язується за допомогою школи, методичної служби, психологічного супроводу та інституту післядипломної педагогічної освіти.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, проблема формування фахових компетентностей асистента вчителя в умовах інклюзивного навчання упродовж останніх років вивчалася не достатньо системно, і її вирішення є актуальним та вкрай необхідним для інноваційного розвитку системи освіти в Україні. Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні закордонного досвіду і теоретичних положень з питань формування професіоналізму асистента вчителя в умовах інклюзивного навчання.

Література.

1. Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 01.10.2010р. № 912/

2. Закон України «Про ратифікацію Конвенції про права інвалідів ООН та факультативного протоколу до неї» //Відомості Верховної Ради, 2009, №1767-VI.

3. Колупаєва А.А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: монографія / А.А. Колупаєва. – К.: Самміт-Книга, 2009. – 272 с.

4. Кузава І.Б. Інклюзивна освіта дошкільників, які потребують корекції психофізичного розвитку: теорія і практика: монографія / І.Б. Кузава. – Луцьк, ПП Іванюк В.П., 2013. – 292 с

5. Демченко І.І. Готовність учителя початкових класів до роботи в умовах інклюзивної освіти : структура та діагностика : навч.-метод. посіб. / І.І.Демченко. – Умань : Видавець «СочінськийМ.М.», 2014. –160 с.

6. Демченко І.І. Підготовка вчителя до роботи в інклюзивній початковій школі : моногр. / І. І. Демченко. –Умань : ФОП Жовтий О. О., 2015. – 500 с/

7. Демченко І.І. Теоретико-практичні засади формування готовності педагога до творчого розвитку школярів в умовах інклюзивної освіти : колективна моногр. / І.Демченко, І.Бабій, М.Пічкур. –Умань : ВПЦ «Візаві», 2015. –198 с.

8. DeSeCo: Definition and Selection of Competencies: Theoretical and Conceptual Foundations [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.deseco.admin.ch/>

9. Панок В.Г. Інклюзивна освіта та завдання діяльності психологічної служби / В.Г. Панок / Мультидисциплінарний підхід як методологічна основа інклюзивного навчання. – Д.: Свідлер А.Л., 2012. – С. 14–23.

10. Як реформувати систему захисту дітей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: <http://www.hopeandhomes.org.ua/help/51e4edbf24f4a/>

References.

1. Nakaz Ministerstva osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy vid 01.10.2010r. № 912/

2. Zakon Ukrainy «Pro ratyfikaciyu Konvenciyi pro prava invalidiv OON ta fakul'tatyvnogo protokolu do neyi» //Vidomosti Verhovnoyi Rady, 2009, № 1767-VI.

3. Kolupayeva A.A. Inklyuzy`vna osvita: realiyi ta perspektyvy: monografiya / A.A. Kolupaye-va. – K.: Sammit-Kny`ga, 2009. – 272 s.

4. Kuzava I.B. Inklyuzy`vna osvita doshkil`ny`kiv, yaki potrebuyut` korekciyi psy`hofizy`chnogo rozvy`tku: teoriya i prakty`ka: monografiya / I.B. Kuzava. – Lucz`k, PP Ivanyuk V.P., 2013. – 292 s

5. Demchenko I.I. Gotovnist` uchy`telya pochatkovy`x klasiv do roboty` v umovax inklyuzy`vnoyi osvity` : struktura ta diagnosty`ka : navch.-metod. posib. / I.I.Demchenko. –Uman` : Vy`davec` «Sochins`ky`jM.M.», 2014. – 160 s.

6. Demchenko I.I. Pidgotovka vchy`telya do roboty` v inklyuzy`vnij pochatkovij shkoli : monogr. / I. I. Demchenko. –Uman` : FOP Zhovty`j O. O., 2015. –500 s/

7. Demchenko I.I. Teorety`ko-prakty`chni zasady` formuvannya gotovnosti pedagoga do tvorchoho rozvy`tku shkolyariv v umovax inklyuzy`vnoyi osvity` : kolekty`vna monogr. / I.Demchenko, I.Babij, M.Pichkur. –Uman` : VPCz «Vizavi», 2015. –198 s.

8. DeSeCo: Definition and Selection of Competencies: Theoretical and Conceptual Foundations [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.deseco.admin.ch/>

9. Panok V.G. Inklyuzy`vna osvita ta zavdannya diyal`nosti psy`xologichnoyi sluzhby` / V.G. Panok / Mul`ty`dy`scy`plinarny`j pidxid yak metodologichna osnova inklyuzy`vnoho navchannya. – D.: Svidler A.L., 2012. – S. 14–23.

10. Yak reformuvaty` sy`stemu zaxy`stu ditej [Elektronny`j resurs]. – Rezhy`m dostupu: URL: <http://www.hopeandhomes.org.ua/help/51e4edbf24f4a/>

Л.В. Кошева, О.О. Заболотний

Донбаська державна машинобудівна академія.

(м.Краматорськ, Україна)

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

L.V. Kosheva, O.O. Zabolotny

Donbas'ka derzhavna mashinobudivna akademiya.

(m. of Kramators'k, Ukraina)

**KOMPETENTN_SNIY PIDKHID TO PROFESIYNOK
PIDGOTOVKI MAYBUTNIKH FAKHIVTSIV V FIZHICHNOK
KULTURI I SPORT**

Анотація. У статті розглядаються особливості формування професійної компетентності фахівця з фізичної культури і спорту в умовах ВНЗ. Структурні елементи створюються на основі сучасних освітніх програм вищої професійної освіти. Дослідження цієї проблеми здійснюється авторами на основі аналізу, узагальнення та конкретизації передового педагогічного досвіду підготовки фахівців в галузі фізичної культури і спорту.

Ключові слова: професійна компетентність, фахівці, фізична культура, освіта.

Annotation. The article discusses the features of the formation of professional competence of a specialist in physical culture in a university. Structural elements are created on the basis of modern educational programs of higher professional education. The research of this problem is carried out by the authors on the basis of analysis, generalization and concretization of advanced pedagogical experience of training specialists in the field of physical culture and sports.

Key words: professional competence, specialists, physical education, education.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Процес розвитку сучасної системи освіти актуалізує питання підвищення кваліфікації та професіоналізму педагога в аспекті вдосконалення його професійної компетентності. Професійна компетентність, в даному контексті, розглядається як характеристика якості підготовки фахівця, потенціалу ефективності трудової діяльності. Якщо понамагатися визначити місце компетентності в системі рівнів професійної майстерності, то вона знаходиться між старанністю і досконалістю. Аналіз основних питань, пов'язаних з обговорюваної проблемою, показує, що в нових умовах заперечуються звичні знання - вміння - навички. Відбувається перенесення акцентів на знання - розуміння - на-

вички, в результаті інтегрування яких формуються компетенції, які більшістю фахівців сьогодні трактуються як здатність і готовність особистості до тієї чи іншої діяльності [3; 4].

У нинішніх умовах залучення України до загальносвітових соціально-економічних і культурних процесів, до європейської інтеграції, зокрема в освіті, визначає питання компетентнісного підходу до професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту важливим аспектом державної освітньої політики, а також педагогічної теорії й практики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. У вітчизняній і зарубіжній науці розроблено теоретичне підґрунтя для розв'язання зазначеної проблеми. Так, теоретичні й методичні засади компетентнісного підходу в системі вищої та загальної середньої освіти висвітлено в працях В. Байденко, Н. Бібік, І. Зимньої, І. Єрмакова, Н. Кузьміної, В. Лозової, О. Пометун, М. Степка, А. Хуторського, В. Хутмахера та інших. Теоретичні й практичні основи професійної підготовки фахівця з фізичної культури до педагогічної діяльності, сутність і специфіку педагогічних умінь, механізми їх формування в професійно-педагогічній підготовці досліджено в працях М. Віленьського, Л. Лубишевої, А. Матвеева, Л. Сущенко, Б. Шияна та інших. У роботі [7] розглянуто функціональну специфіку професійної компетенції.

Аналіз наукової літератури дає підставу констатувати, що проблема компетентнісного підходу до професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту ще не отримала належного теоретичного обґрунтування та практичної апробації.

Мета дослідження. На основі літературних джерел провести науково-методичний аналіз проблеми застосування компетентнісного підходу до підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

Завдання дослідження — узагальнити дані літературних джерел та обґрунтувати структурно-функціональну модель компетентнісно-орієнтованої підготовки фахівців з фізичної культури і спорту

- вивчити сучасні підходи до формування професійної компетентності у фахівців, в тому числі в галузі фізичної культури і спорту в процесі їх професійної підготовки;

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичні основи компетентнісного підходу щодо підготовки фахівців з фізичної культури і спорту визначаються сутністю понять, покладених в основу їх розробки.

Нині системи освіти різних країн Європи, у т. ч. й України, при всій їх культурно-національній різноманітності та специфіці економічного розвитку характеризують *дві тенденції* а саме:

–*по-перше*, перехід до професійних стандартів, що ґрунтуються на високих результатах;

–*по-друге*, системний опис кваліфікацій у термінах професійних компетенцій.

Інститутом інноваційних технологій і змісту освіти у 2008 р. розроблено «Комплекс норма-тивних документів для розроблення складових сис-

теми галузевих стандартів вищої освіти», в основу нового покоління якого покладено компетентнісний підхід через формування нової системи діагностичних засобів із переходом від оцінки знань до оцінки компетенцій та визначення рівня компетентності в цілому [2; 2–10]. Запропоноване в європейському проєкті TUNING поняття «компетенцій» включає не тільки когнітивну й операційно-технологічну складові частини, але й мотиваційну, етичну, соціальну, поведінкову сторони (результати освіти, знання, уміння, систему ціннісних орієнтацій). У формуванні компетенції вирішальну роль відіграє не тільки зміст освіти, а й організація освітнього процесу, освітні технології, включаючи самостійну роботу студентів тощо. Треба підкреслити узагальнений, інтегральний характер поняття «компетенція» стосовно понять «знання, уміння», «навички». [2, 10]

Аналіз структури компетентнісної підготовки фахівців дається в роботах Е.Ф. Зеєра, А.К. Маркової, М.І. Лук'янової і ін. У запропонованих даними авторами варіантах структури, нами були визначені ряд елементів професійної компетентності фахівця з фізичної культури, які можна класифікувати на загальнопрофесійні і професійно-прикладні компетенції (рис. 1).

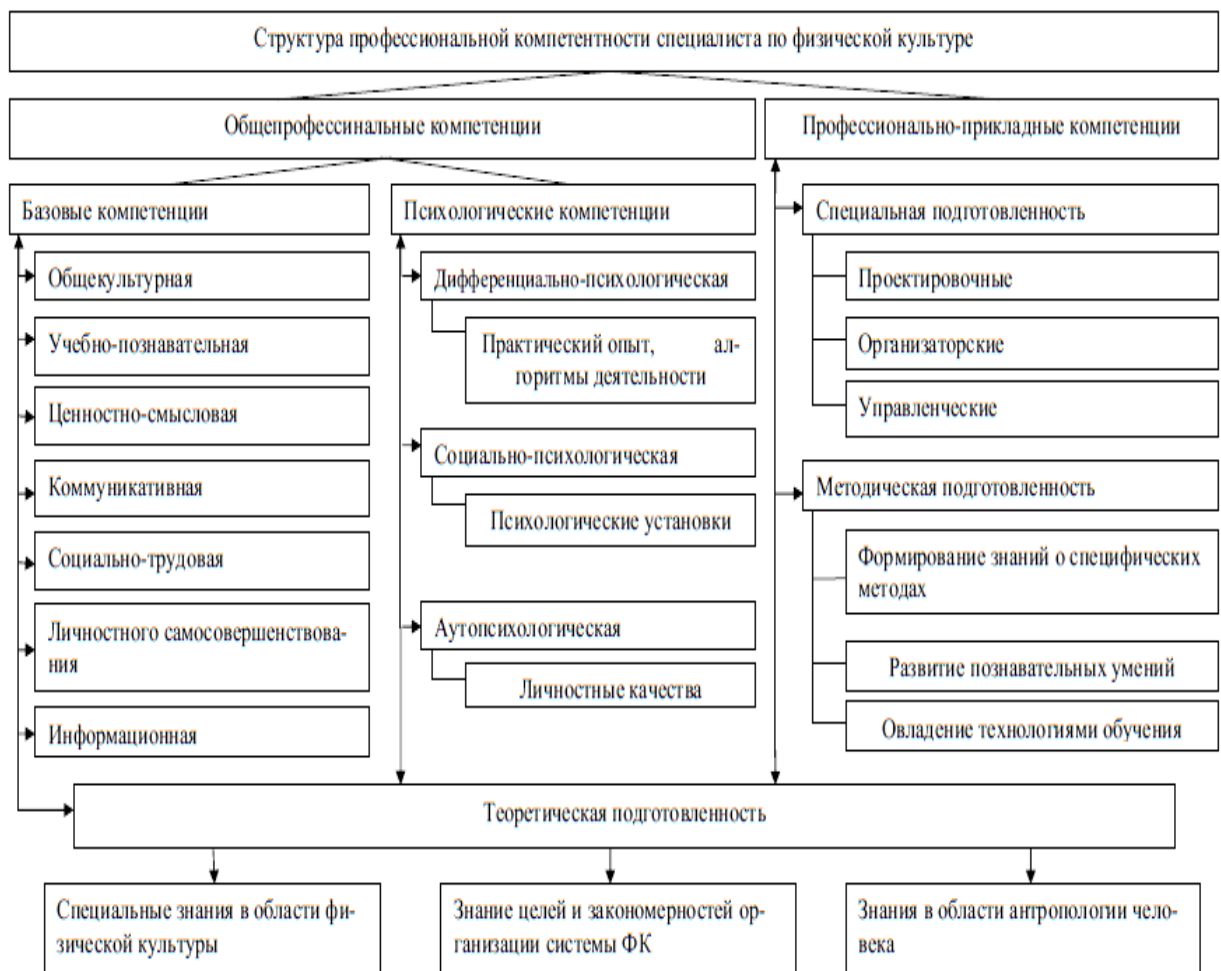


Рис. 1. Структура професійної компетентності фахівця з фізичної культури.

Оскільки, компетентність особистості фахівця проявляється у професійній діяльності та професійному спілкуванні, отже, включає здібності, знання, вміння і навички, необхідні для здійснення діяльності та спілкування у процесі цієї діяльності. Конкретний вибір зазначених показників визначається сутністю професійної діяльності, її змістом.

В цілому професійна компетентність фахівців з фізичної культури і спорту, включає систему загальних і спеціальних психолого-педагогічних знань і умінь, необхідних для ефективного здійснення навчально-виховної діяльності; економіко-управлінську і правову підготовку, що дозволяє виконувати самим і готувати вихованців до виконання різних соціальних ролей; сформоване цілісне професійне мислення і свідомість, що обумовлюють успішність творчої професійно-педагогічної діяльності.

До загально-професійних компетенцій ми віднесли базові та психологічні компетенції.

Базові компетенції спрямовані на формування цілісного уявлення про суб'єктів освітнього процесу. Базові компетенції відображають фізичний, емоційний, інтелектуальний, аксіологічний компоненти особистості. Проєктована на даній основі освіта буде забезпечувати не тільки розрізнену предметну, а й цілісну компетентнісну освіту.

Базовими освітніми компетенціями є наступні:

1. Загальнокультурна компетенція. Включає в себе коло питань за змістом і особливостям національної та загальнолюдської культури, духовнонравственным основам життя людини і людства, окремих народів, культурологічні основи сімейних, соціальних, суспільних явищ і традицій, роль науки та релігії в житті людини, їх вплив на світ, компетенції в побутової та культурно-дозвільній сфері, наприклад, володіння ефективними способами організації вільного часу. Сюди ж відноситься досвід освоєння учнем наукової картини світу, що розширюється до культурологічного і вселюдського розуміння світу.

2. Навчально-пізнавальна компетенція. Це сукупність компетенцій студента в сфері самостійної пізнавальної діяльності, що включає елементи логічної, методологічної, загальнонавчальних діяльності, співвіднесеної з реальними пізнаваними об'єктами. Сюди входять знання і вміння організації, цілепокладання, планування, аналізу, рефлексії, самооцінки навчально-пізнавальної діяльності. По відношенню до досліджуваних об'єктів студент опановує креативними навичками продуктивної діяльності: добуванням знань безпосередньо з реальності, володінням прийомами дій в нестандартних ситуаціях, евристичними методами вирішення проблем. В рамках даної компетенції визначаються вимоги відповідної функціональної грамотності: уміння відрізнити факти від домислів, володіння вимірювальними навичками, використання імовірнісних, статистичних та інших методів пізнання.

3. Ціннісно-сміслова компетенція. Ця компетенція відображає елементи світогляду, спрямовані на формування аксіологічного орієнтації студента в системі суспільних відносин, його здатності бачити і розуміти навколишній світ, орієнтуватися в ньому, усвідомлювати свою роль і призначення, вміти вибирати цільові та смислові пріоритети для своїх дій і вчинків. Дана компетенція формує механізм самовизначення учня в ситуаціях навчальної та іншої діяльності. Від неї залежить індивідуальна освітня траєкторія студента і програма його життєдіяльності в цілому.

4. Комунікативна компетенція. Включає знання необхідних мов, способів взаємодії з оточуючими і віддаленими людьми і подіями, навички роботи в групі, володіння різними соціальними ролями в колективі. Студент повинен вміти уявити себе, написати лист, анкету, заяву, поставити запитання, вести дискусію і ін. Для освоєння даної компетенції в навчальному процесі фіксується необхідна і достатня кількість реальних об'єктів комунікації і способів роботи з ними для студентів кожного ступеня навчання в рамках кожного досліджуваного предмета або освітній галузі.

5. Інформаційна компетенція. За допомогою реальних об'єктів (телевізор, магнітофон, телефон, факс, комп'ютер, принтер, модем, копір) та інформаційних технологій (аудіо - відеозапис, електронна пошта, ЗМІ, Інтернет), формуються вміння самостійно шукати, аналізувати і відбирати необхідну інформацію, організовувати, перетворювати, зберігати і передавати її. Дана компетенція забезпечує навички діяльності студента по відношенню до інформації, що міститься в навчальних предметах і освітніх областях, а також в навколишньому світі.

6. Соціально-трудова компетенція означає володіння знаннями і досвідом в сфері цивільно-громадської діяльності (виконання ролі громадянина, спостерігача, виборця, представника), в соціально-трудовій сфері (права споживача, покупця, клієнта, виробника), у сфері сімейних відносин і обов'язків, в питаннях економіки і права, в області професійного самовизначення. До цієї компетенцію входять, наприклад, вміння аналізувати ситуацію на ринку праці, діяти відповідно до особистої та громадської вигодою, володіти етикою трудових і цивільних взаємовідносин. Студент опановує мінімально необхідними для життя в сучасному суспільстві навичками соціальної активності та функціональної грамотності.

7. Компетенція особистісного самовдосконалення спрямована на освоєння способів фізичного, духовного та інтелектуального саморозвитку, емоційної саморегуляції та самопідтримки. Реальним об'єктом в сфері даної компетенції виступає сам студент. Він опановує способи діяльності у власних інтересах і можливостях, що виражаються в його безперервному самопізнанні, розвитку необхідних сучасній людині особистісних якостей, формуванні психологічної грамотності, культури мислення і поведінки. До даної компетенції відносяться правила особистої гігієни, турбота про власне здоров'я, статева грамотність, внутрішня екологічна культура. Сюди ж входить комплекс якостей, пов'язаних з основами безпечної життєдіяльності особистості.

8. Інформаційна компетенція. За допомогою реальних об'єктів (телевізор, магнітофон, телефон, факс, комп'ютер, принтер, модем, копір) та інформаційних технологій (аудіо - відеозапис, електронна пошта, ЗМІ, Інтернет), формуються вміння самостійно шукати, аналізувати і відбирати необхідну інформацію, організовувати, перетворювати, зберігати і передавати її. Дана компетенція забезпечує навички діяльності студента по відношенню до інформації, що міститься в навчальних предметах і освітніх областях, а також в навколишньому світі.

Компетентність як складне неоднозначне поняття включає також психологічні компетенції, що дозволяють в соціальних, професійних і особистісних ситуаціях діяти відповідально і самостійно («дієва компетентність»), або здатності суб'єкта виконувати сукупність певних функцій. Тому в структурі компетентності слід виділити особливий вид - психологічну компетентність.

Поняття «психологічна компетентність» визначається як представленість в індивідуальній свідомості психологічного змісту, психологічних ситуацій і способів їх вирішення [7].

Нами виділено такі психологічні компоненти компетентності:

- Диференційно-психологічний (знання про особливості засвоєння навчального матеріалу конкретними учнями відповідно до індивідуальних і вікових характеристиками);

- Соціально-психологічний (знання про особливості навчально-пізнавальної та комунікативної діяльності навчальної групи і конкретного учня в ній, про особливості взаємин викладача і студентів, про закономірності спілкування);

- аутопсихологічна (знання про переваги і недоліки власної діяльності, особливості своєї особистості і її характерних якостей) аналіз [2].

Необхідною складовою професіоналізму людини є професійна компетентність. Питання професійної компетентності розглядаються в роботах як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Сучасні підходи і трактування професійної компетентності досить різні.

В області педагогічної діяльності професійна компетентність фахівця з фізичної культури, реалізується через рівень оволодіння професійно-прикладних компетенцій. Рівні професійно-прикладної компетентності включають в себе теоретичну підготовленість, методичну підготовленість і спеціальну підготовленість. Кожен з виділених рівнів спрямований на формування різних видів професійної компетентності, при цьому всі вони перебувають у взаємозв'язку і взаємодії, а в реальному освітньому процесі реалізуються інтегровано відповідно до завдань професійної діяльності.

Теоретична підготовленість майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту відноситься до педагогічної категорії, так як вона пов'язана з процесами освіти, навчання, розвитку та виховання людини в інтересах суспільства. Вона вивчає фізичну культуру як особливий, специфічний вид культури суспільства, складну область соціально необхідної діяльності, що

має безліч взаємозв'язків з іншими явищами і сторонами соціального життя. Її завдання полягають в тому, щоб виявити і розкрити взаємозв'язку і взаємовпливу культури загальної та фізичної, закономірності гармонійного розвитку людини, пояснити і обґрунтувати засоби, що забезпечують його цілеспрямоване і всебічний фізичний розвиток, визначити оптимальні методи використання коштів, доцільні форми і принципи, що забезпечують їх ефективну реалізацію.

Теоретична підготовленість визначає фундаментальність освіти фахівця в галузі фізичної культури і спорту, педагогічну спрямованість його діяльності. Вона лежить в основі знань будь-якої конкретної спеціалізації (викладач, методист, вихователь, інструктор, тренер і т.д.), створює необхідні передумови і умови для професійного зростання і вдосконалення фахівця [3]. Теоретична підготовленість фахівця з фізичної культури і спорту носить накопичувальний характер.

Методична підготовленість - це формування знань про специфічні (характерних тільки для процесу фізичного виховання) методах, використовуваних у фізичному вихованні; розвиток пізнавальних умінь; оволодіння технологіями навчання в процесі занять різними формами фізичної культури, фізкультурно-спортивних та фізкультурно-оздоровчих занять. Перед фахівцем при вирішенні виховних, освітніх завдань і завдань фізичного розвитку в процесі фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації і реабілітації особливо важливого значення набувають способи застосування обраних засобів, які допоможуть більш успішно і продуктивно їх досягти. Цей пошук пов'язаний з вибором ефективних методів навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей (здібностей) і виховання особистісних властивостей. Мета методичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту спрямована на реалізацію на практиці наукових знань, теоретичних положень, результатів досліджень в галузі фізичної культури і спорту та охоплює по суті всі прояви фізичної культури. У методичній підготовці важливе місце займають поряд з методичними принципами, методичні прийоми, методики, технології навчання, виховання і розвитку. Методична підготовка в процесі навчання майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту здійснюється на семінарських, лабораторних і практичних заняттях.

Спеціальна підготовленість включає глибокі знання, кваліфікацію і досвід діяльності в галузі предмета, з якого реалізується навчання; знання способів вирішення технічних, творчих завдань. В процесі спеціальної підготовки формуються такі види компетенцій, як проектувальних, організаторська, управлінська.

- Проектувальні: передбачають перспективне планування стратегічних, тактичних, оперативних завдань, пов'язаних з організацією дозвілля

школярів та проведенням позакласної та позашкільної фізкультурної роботи, організацією активного відпочинку різних груп населення, організацією масових фізкультурно-спортивних заходів тощо, а також визначення способів їх рішення.

- Організаторські: безпосередня розробка проектів в реальному образовательном процесі.

- Управлінські: управління фізкультурно-спортивною діяльністю.

Представлена структура професійної компетентності фахівця з фізичної культури є результатом багаторічних досліджень з оцінки змісту діяльності фахівця, що діє в даній сфері. Разом з тим, з огляду на різноманіття форм, умов проведення та організації різних видів фізкультурно-спортивної діяльності з різним контингентом що займаються, слід зазначити, що представлена

структура не вичерпує різноманіття варіантів реалізації компетенцій, які можуть бути затребувані в умовах реального освітнього або навчально-тренувального процесу. Це дозволяє висловити припущення про можливість подальшого розвитку запропонованої автором структури професійної компетентності фахівця з фізичної культури і спорту.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Таким чином, застосування компетентнісного підходу до професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту припускає досягнення інтегрованого кінцевого результату освіти, який може розглядатися як сформованість у випускника ключових [6] і професійних компетенцій [1; 2] як єдності узагальнених знань та вмінь, універсальних здатностей і готовності до розв'язання великих груп завдань – від особистих до соціальних, професійних і спеціальних професійних компетенцій, що визначають володіння власне професійною діяльністю на достатньо високому рівні, готовність до інновацій у професійній галузі. Це потребує розробки якісно нової методичної системи, яка б урахувала взаємний вплив внутрішніх і зовнішніх чинників на її розвиток та спрямованості на набуття майбутнім фахівцям з фізичної культури і спорту необхідних компетенцій і подальший саморозвиток у професійній діяльності.

Література.

1. Життєва компетентність особистості : наук.-метод. посіб. / за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова та ін. – К. : Богдана, 2003. – 520 с.

2. Комплекс нормативних документів для розроблення складових систем галузевих стандартів вищої освіти / за заг. ред. В. Д. Шинкарука ; уклад. : Я. Я. Болюбаш, К. М. Левківський – К. : МОН України, ІТІЗО, 2008. – 24 с.

3. Митина Л.М. Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Л.М. Митина, Ю.А. Кореляков, Г.В. Шавырина и др.; под ред. Л.М. Митиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 336 с.

4. Маркова А.К. Психология профессионализма [Текст] / А.К. Маркова. – М.: Знание, 1996. – 308 с.

5. Muszkieva R. До питання компетенції вчителя фізичного виховання сучасної школи / R. Muszkieva, O. V. Skalij // Професійні компетенції та компетентності вчителя : матеріали регіонального наук.-метод. семінару. – Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – С. 122–124.

6. Омеляненко І. О. Теоретичні основи компетентнісного підходу щодо підготовки вчителя фізичної культури / І. О. Омеляненко // Професійні компетенції та компетентності вчителя : матеріали регіонального наук.-метод. семінару. – Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – С. 117–118.

7. Фазлеев Н. Ш. Компетентностно ориентированный подход к профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорту / Н. Ш. Фазлеев // Теория и практика физической культуры, 2008 – № 12 – С. 9–12.

8. Хуторской А. В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты : доклад на отделении философии образования и теории педагогики РАО 23 апреля 2002 / А. В. Хуторской // Центр «Эйдос». – [Электронный ресурс]. Режим доступа : www/eidos.ru/news/compet

9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

10. Tuning Education Structures in Europe. 2nd Edition. – [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://tuning.unideusto.org>. – 2008. – 126 p.

References.

1. Zhyt'yeva kompetentnist` osoby`stosti : nauk.-metod. posib. / za red. L. V. Soxan`, I. G. Yermakova ta in. – K. : Bogdana, 2003. – 520 s.

2. Kompleks normaty`vny`x dokumentiv dlya rozroblennya skladovy`x sy`stem galuzevy`x standartiv vy`shhoji osvity` / za zag. red. V. D. Shy`nkaruka ; uklad. : Ya. Ya. Bolyubash, K. M. Levkivs`ky`j – K. : MON Ukrainy`, ITiZO, 2008. – 24 s.

3. My`ty`na L.M. Ly`chnost` y` professy`ya: psy`xology`cheskaya podderzhka y` soprovozhdeny`e: Ucheb. posoby`e dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedeny`j [Tekst] / L.M. My`ty`na, Yu.A. Korelyakov, G.V. Shavyry`na y` dr.; pod red. L.M. My`ty`noj. – M.: Y`zdatel`sky`j centr «Akademy`ya», 2005. – 336 s.

4. Markova A.K. Psy`xology`ya professy`onaly`zma [Tekst] / A.K. Markova. – M.: Znany`e, 1996. – 308 s.

5. Muszkieva R. Do py`tannya kompetencyi vchy`telya fizy`chnogo vy`xovannya suchasnoyi shkoly` / R. Muszkieva, O. V. Skaliy // Profesijni kompetencyi ta kompetentnosti vchy`telya : materialy` regional`nogo nauk.-metod. seminaru. – Ternopil` : Vy`d-vo TNPU im. V. Gnatyuka, 2006. – S. 122–124.

6. Omel`yanenko I. O. Teorety`chni osnovy` kompetentnisnogo pidxodu shhodo pidgotovky` vchy`telya fizy`chnoyi kul`tury` / I. O. Omel`yanenko // Profesijni kompetencyi ta kompetentnosti vchy`telya : materialy` regional`noyi nauk.-prakt. seminaru. – Ternopil` : Vy`d-vo TNPU im. V. Gnatyuka, 2006. – S. 117–118.

7. Fazleev N. Sh. Kompetentnostno ory`enty`rovannyj podxod k professy`onal`noj podgotovke pedagoga po fy`zy`cheskoj kul`ture y` sportu / N. Sh. Fazleev // Teory`ya y` prakty`ka fy`zy`cheskoj kul`tury, 2008 – № 12 – S. 9–12.

8. Xutorskoj A. V. Klyuchevye kompetency`y` y` obrazovatel`nye standarty : doklad na otdeleny`y` fy`losofy`y` obrazovany`ya y` teory`y` pedagogy`ky` RAO 23 aprelya 2002 / A. V. Xutorskoj // Centr «Ejdos». – [Elektronnyj resurs]. Rezhym dostupa : www/eidos.ru/news/compet

9. Shy`yan B. M. Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya shkolyariv / B. M. Shy`yan. – Ternopil` : Navch. kn. – Bogdan, 2001. – Ch. 1. – 272 s.

10. Tuning Education Structures in Europe. 2nd Edition. – [Elektronik resourse]. – Mode of access : <http://tuning.unideusto.org>. – 2008. – 126 p.

РОЗДІЛ 6
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕННЯМИ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

ЖГ 00.03

Մնացականյան Լ. Ա.

Հայկական Պետական Մանկավարժական Համալսարան
(Երևան, Հայաստան)

ՄՏԱՎՈՐ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ԽՆԴԻՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԿՐՏՍԵՐ
ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԱՌՈՂՋԱՐԱՐԱԿԱՆ ԱՄՐԱՊԵՆՈՂ
ԱՇԽԱՏԱՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԱԲԵՐՅԱԼ ՍՈՑԻՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՀԱՐՑՄԱՆ
ԱՐԴՅՈՒՆՔՆԵՐԻ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

Мнатцаканян Л.А.

Вірменський державний педагогічний університет ім.Х.Абоваяна
(Єреван, Вірменія)

СОЦИОЛОГИЧНЕ ОПИТУВАННЯ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ
ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ В
ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Mnatsakanyan L. A.

Pedagogical State University of Armenia after Kh. Abovyan
(Yerevan, Armenia)

SOCIOLOGICAL SURVEY ABOUT HEALTH STRENGTHENING
WORKS WITH ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN WITH
INTELLECTUAL DISABILITIES

Ամփոփում: Ներկայումս, Հայաստանում կրթական բարեփոխումների արդյունքում, մտավոր զարգացման խնդիր ունեցող երեխաները սովորում են ներառական կրթություն իրականացնող դպրոցներում: Արդյունքում, շատ խնդիրներ դառնում են էլ ավելի կարևոր և դրական լուծում պահանջող: Այս կարևոր խնդիրներից մեկը մտավոր զարգացման խնդիր ունեցող երեխաների ֆիզիկական, առողջարարական, առողջ կենսակերպի հետ կապված խնդիրներն են, որոնց լուծման համար նախ և առաջ կատարվել է սոցիոլոգիական հետազոտություն: Հետազոտությանը մասնակցել են ֆիզկուլտուրայի ուսուցիչներ, հատուկ մանկավարժներ, ընդհանուր առարկաներ դասավանդող ուսուցիչներ, ինչպես նաև Խ. Աբովյանի անվան ՀՊՄՀ հատուկ և ներառական կրթության ֆակուլտետի մագիստրատուրայի ուսանողներ: Հետազոտությունը թույլ է տվել խորապես ուսումնասիրել

և վեր հանել առողջարարական-ամրապնդող աշխատանքների կարևորիսնդիրները, մասնակիցների տեղեկատվության մակարդակը, կարծիքն ու հաղթահարման ուղիները:

Առանցքային բառեր և բառակապակցություններ: Ներառական կրթություն իրականացնող դպրոց, հանրակրթական դպրոց, հատուկ / օժանդակ/ դպրոց, սոցիոլոգիական հետազոտություն, մտավոր զարգացման խնդիր, առողջարարական-ամրապնդող աշխատանքներ:

Анотація. Сьогодні у Вірменії, після реформ в системі освіти, діти з інтелектуальними порушеннями навчаються в інклюзивних школах. Як результат, виникло декілька важливих питань які потребують комплексного рішення. Одним з цих питань є підтримка та зміцнення здорового способу життя дітей з інтелектуальними порушеннями. Щоб знайти можливі варіанти вирішення цієї проблеми, ми здійснили соціологічне дослідження серед спеціалістів з фізичної реабілітації, корекційних педагогів та педагогів загальноосвітніх закладів, а також випускників факультету корекційної та інклюзивної освіти Державного педагогічного університету імені Кх.Абоваяна. Опитування допомогло отримати уявлення про проблему з середини, вивчити рівень обізнаності учасників з проблемою, та дізнатися думку можливих варіантів її вирішення.

Ключові слова: школи з інклюзивною формою освіти, загальноосвітні школи, спеціальні (корекційні) школи, соціологічне дослідження, інтелектуальні порушення, зміцнення здоров'я.

Annotation. Currently in Armenia, after reforms in education system, children with intellectual disabilities study at inclusive schools. As a consequence, several issues of inclusion have become urgent, that require comprehensive solution. One of these issue health strengthening works and mainlining healthy life style of children with intellectual disabilities. To find out the possible solutions of this issue, we have conducted a sociological survey among physical, general and special educators and also graduate students of the faculty of special and inclusive education of Pedagogical State University after Kh.Abovyan. The survey helped to gain insights the issues in health-strengthening works, study the awareness level of the participants, know their opinions on possible ways of solutions.

Key words: schools carrying out inclusive education, public school, special (supporting) school, sociological research, Intellectual Disability, health strengthening works.

Introduction. Throughout the literature / David Marley, Richard Bailey, Jon Tan, Block, M.E. and Horton, M.L, etc. / we may see the important role of health strengthening works for the children with mental challenges. Along with this, the answers of higher-grade students of special education faculty can be a basis for exploring their theoretical knowledge of the subject; evaluate their readiness to become a teacher, and the importance of the role of pedagogical experience during the study.

Taking as a basis all above we have made sociological research by our designed questionnaire in 7 schools at Yerevan and in 2 schools at Gyumri. In the Survey there were 181 participants, who are physical education and elementary teachers. Among 181 teachers 147 are from public and inclusive and 34 are from special schools. Also 52 students from higher grades and masters of oligophrenopedagogical department of Armenian State University after Kh. Abovyan participated to the survey.

Statistics show that the most of the survey participants have higher education and enough work and pedagogical experience.

88.4% of respondents had higher professional education, 10% higher and only 1% of them vocational. The level of educational experience varies from 2.5 to 41 years, and the important thing is that the most experience have teachers working at special schools. Thus, 53% of them have experience more than 20 years, 11% more than 30 years, the rest of 36 % have 5-20 years of pedagogical experience.

We set a goal to find out if teachers know the specialties of physical and psychological conditions of children with mental disorders, as there are significant differences between answers of teachers from special schools and those from public and inclusive schools.

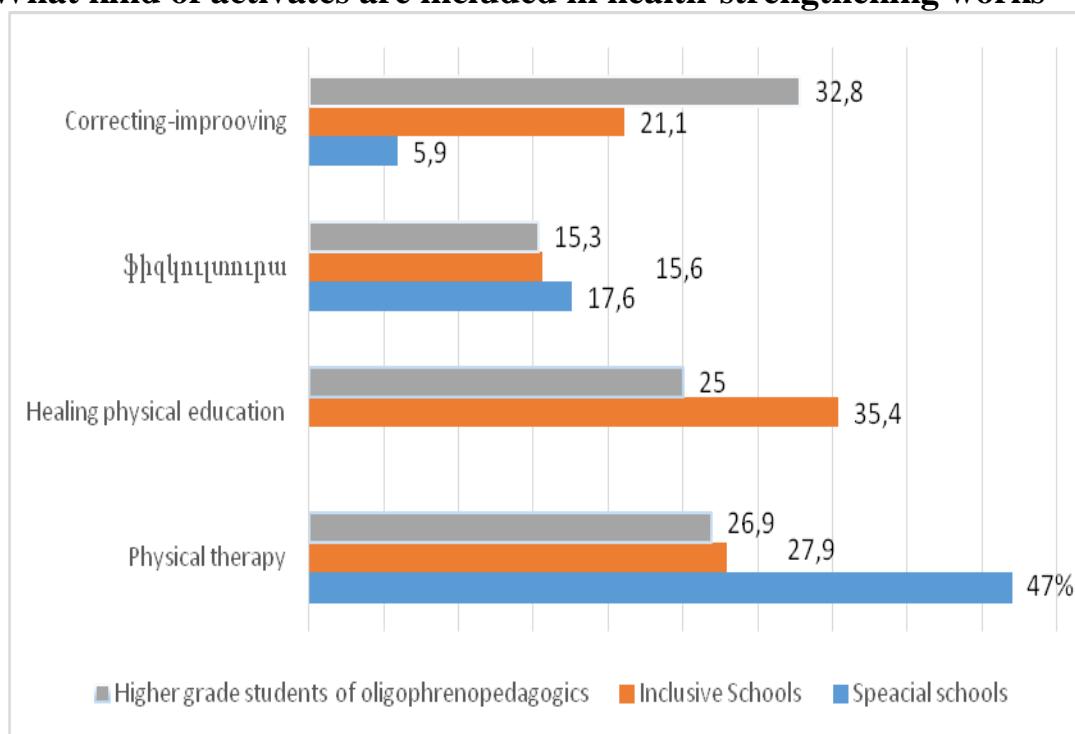
We can surely mention that, if special school teachers have quite enough pedagogic experience working with children with ID, and they can do good health improving work, than the picture is a little different for public and inclusive schools teachers. Some of them do not even have an experience of working with children with ID, and are not specialists (in the sphere of special education) and do not possess sufficient knowledge and skills for doing effective work.

Taking into consideration this, further we present results of some of the answers, which may allow to make conclusions, appraise the importance of health strengthening works, choose those suggestions, which were offered by respondents. Before referring to professional questions, it is important to understand teachers' motivation to work at schools, which is the number one factor of effective work. So, 88.2% of teachers of special schools work with pleasure, 5.9%-because they didn't find other job and rest marked other reasons. In parallel to this public and inclusive school teachers only 58.5% work with love, 13.6% didn't find other work, and 27.9% marked other reasons. We had goal to find out the level of awareness of teachers and students regarding the concept of health-strengthening works. As a result 47.1% of special school teachers think, that in health-strengthening works is included medical physical

education, and the fact that 20.4% of teachers refused to answer to this question, indicates that there is a big gap regarding awareness level. In public and inclusive schools, the picture is quite different: 27.9% of teachers' finds that in health-strengthening lie physical therapy, correction, and improving works, 35.4% again refused to answer. The interesting thing is that 26.9% of students of oligophrenopedagogics department prefer physical education.

Graph 1.

What kind of activates are included in health-strengthening works



The interesting fact is that in inclusive and public schools the health-strengthening works are marked as excellent by 51.7% of teachers and in special schools- 58.8%, while only 25% of students marked it as excellent, and 27% as bad (See graph 2). 47.1% of special school teachers and 54% of high grade students find that health improving works should do the whole staff of school, and 52.4 % of public and inclusive school teachers find that that is only prerogative of physical education teachers.

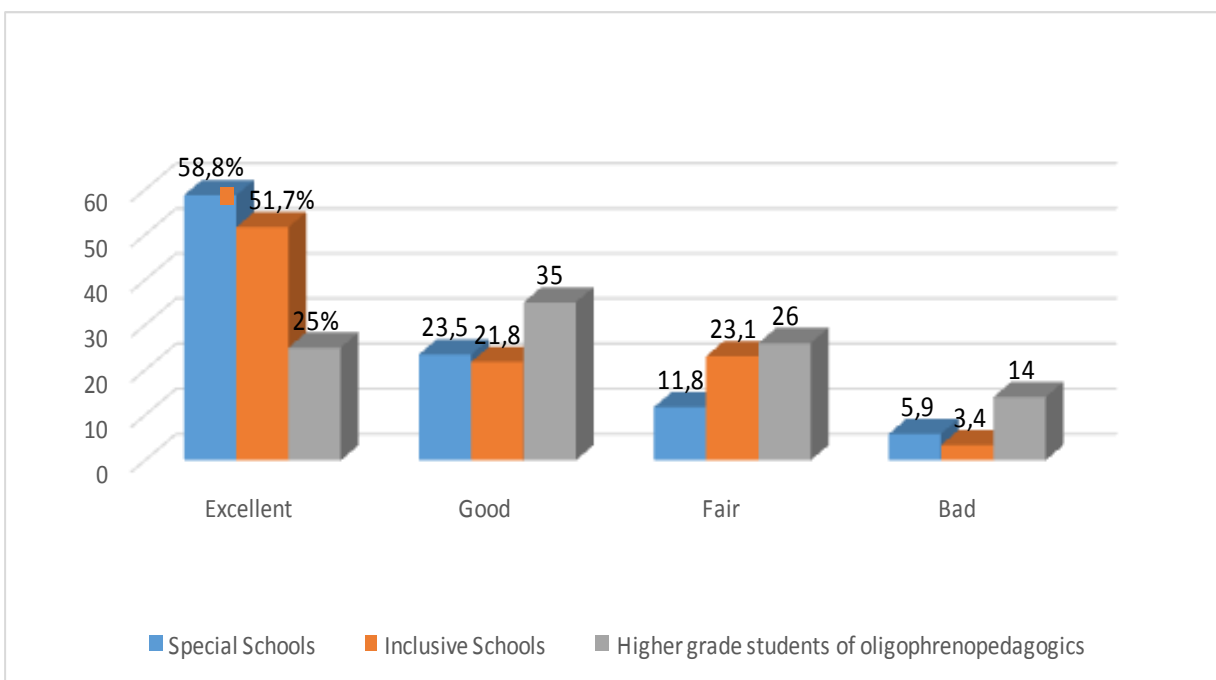
In special schools health strengthening works are done mainly in studying regime, which answered 90 % of respondents, and in public and inclusive schools 65% of teachers do works in studding time and the rest in extracurricular time. (See graph 3) It appears that the reason for not doing works is not only the lack of the time, but also insufficient knowledge and absence of proper tools. Physical education minute and physical education break do only 64.6% of teachers of public and inclusive schools and 73.5% of special school teachers.

The most part of physical education classes are conducted mainly (91.2%) by PE teachers, and in special schools (82.4%) night shift pedagogue. Teachers of three type schools know ell how students spend their long break. Only 35.3% of special school teachers find that long breaks support to health strengthening,

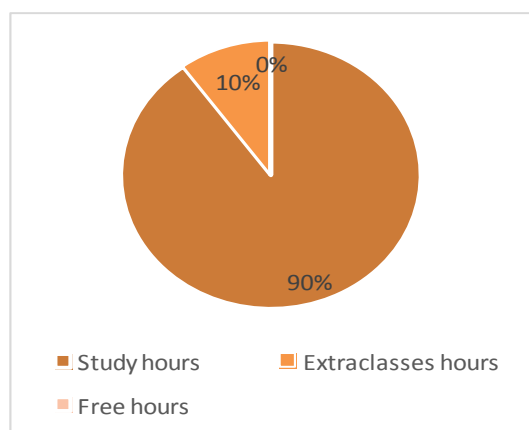
and 64.7% think as opposite. The problem is that during long breaks children have lunch. 67% of higher grade students sure, that class breaks have contribution in health strengthening, and in public and inclusive schools 69.4% of teachers think they do. Unfortunately, teachers are not well informed about what their students do after classes, and this facts the weak ties between school and home. Teachers think that students go in for sports after classes, therapies, but the most part of special school students stay at school for night and go home only on weekends. The majority of inclusive schools teachers (45.6%) sure that after classes the health-strengthening are not well paid attention. 67% of higher grade students indicate, that free hours are good for children's health strengthening, also, 96% of them mar the importance of strengthening works at schools, inclusive and public school teachers also think the same (76.2% and 62%). No doubt, physical education teachers have an important role in health strengthening works, and the assessment of their work is essential for understanding the importance of health strengthening works. In three types of schools the work of physical education teacher mainly marked as good, although, the interesting thing is that higher grade students, which spent their practice both in special and inclusive schools, only 30.7% agree that the work is done effectively. If in special schools the organize team games: football, volleyball even sport fairs, Special Olympics, then in inclusive schools these kind of children usually are not engaged in games.

Graph 2.

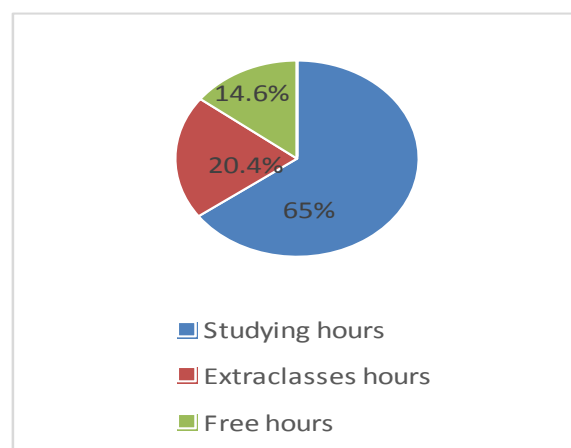
The assessment of health-strengthening works at schools



At what time of the day health-strengthening works are being held



Special Schools



Inclusive Schools

So, sociological survey showed, that most part of public and inclusive school teachers and higher grade student are not informed enough about health strengthening works with children with ID. We must underline that some of public and inclusive school teachers are not even informed about physical and mental specifics of children with ID and that gap marks its negative influence on pedagogical effectiveness. Many teachers see this question out of their competence, and think that physical education teachers should do. In special school teachers and pedagogues relatively are more informed and experienced, although results showed, that they don't have sufficient methods and enough knowledge regarding this problem.

We should also pay attention to the suggestions made by students and teachers. The majority of them underlined the importance of fully equipped sport halls and the presence of enough materials. Teachers demonstrated their motivation to participate in seminars, trainings and deepen their knowledge about children with intellectual disabilities in order to increase the effectiveness of working with them and use long breaks and free hours, cooperate with parents. Most of the participants mark the necessity of enlarge the hours of physical education, because now it's on secondary place. Taking into consideration above, gathering the results, we must underline the importance of professional literature, methodical manual. In all kinds of school teachers underline the importance of the manual, which will guide them in working with children with ID. In public and inclusive schools specific literature is absent, where they can find methodical instructions, and in special schools the professional literature is from 60-80 years with publishing in Russian. Among students nobody couldn't mention any manual regarding health strengthening works with children with ID.

Summing up the research and the results from survey taken with teachers, pedagogues and students from there different schools and oligophrenopedagogical department revealed the necessity of researching the problem. For conducting the health-strengthening works with children with ID in right and effective way it is necessary to develop and use special methodical manual and program, periodically organize trainings for teachers. Only in this way we may be sure that in pedagogical institutions health-strengthening works will be completely and effective.

In the article are described the results of analyze of sociological survey about health strengthening works with children with intellectual disabilities. The answers of teachers (both form special and inclusive schools) and higher grade students of oligophrenopedagogical department revealed the importance of researching this problem.

Literature.

1. *Bull, R., & Scerif, G. (2001).* Executive functioning as a predictor of children's mathematics ability: Inhibition, switching, and working memory. *Developmental neuropsychology*, 19(3), 273-293.
2. *Conway, A. R., Kane, M. J., & Engle, R. W. (2003).* Working memory capacity and its relation to general intelligence. *Trends in cognitive sciences*, 7(12), 547-552.
3. *Dawson, P., & Guare, R. (2004).* Executive skills in children and adolescents: A practical guide to assessment and intervention. New York, NY: Guildford Press.
4. Education for All Handicapped Children Act. (1975). Public Law 94-142, 20. U.S.C. Sections 1400-1461.
5. *Engle, R. W., Tuholski, S. W., Laughlin, J. E., & Conway, A. R. A. (1999).* Working Memory, Short-Term Memory, and General Fluid Intelligence: A Latent-Variable Approach. *Journal of Experimental Psychology: General*, 128(3), 309-331.
6. *Avramidis, E. and Norwich, B. (2002)* 'Teachers' Attitudes towards Integration/Inclusion: A Review of the Literature', *European Journal of Special Needs Education* 17(2): 129-145
7. *Block, M.E. and Horton, M.L. (1996)* 'Include Safety in Physical Education: Do Not Exclude Students with Disabilities': 58-73
8. Corbin CB. Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2002; 21(2):128–144.
9. *David Marley, Richard Bailey, Jon Tan (2005)* "Inclusive Physical Education: teachers' views of including pupils with Special Educational Needs and/or disabilities in Physical Education"

10. *Diebold, M. H., & Von Eschenbach, J. F. (1991).* Teacher educator predictions of regular classroom teacher perceptions of mainstreaming. *Teacher Education and Special Education*, 14, 221-227.
11. *Hunt, P., Soto, G., Maier, J., & Doering, K. (2003).* Collaborative teaming to support students at risk and students with severe disabilities in general education classrooms. *Exceptional children*, 69, 315-332.
12. *Morgan CF, Beighle A, Pangrazi RR.* What are the contributory and compensatory relationships between physical education and physical activity in children? *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2007; 78(5):407–412.
13. *Nancy A. Murphy, Paul S. Carbone (2008)* “Promoting the Participation of Children with Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities”
14. *Tenenbaum, G. & Driscoll, M. (2005).* Methods of research in sport sciences: Quantitative and qualitative approaches. UK: Meyer & Meyer Sport.
15. *Vickerman, P., Hayes, S. & Whetherly, A. (2003).* Special educational needs and national curriculum physical education. In S. Hayes & G. Stidder (Eds.), *Equity and inclusion in physical education and sport* (pp. 47-64). London: Routledge.

УДК 378

Т.А. Павлюкова, І.І. Чащин
Машинобудівний коледж ДДМА
(м.Краматорськ, Україна)
 Науковий керівник **Акімова Н.О**

ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ.

T.A. Pavlyukova, I.I. Chashchyn
Engineering College MK DDMA
(m. of Kramatorsk, Ukraine)
 Research manager **Akimova N.A**

WAYS TO IMPLEMENT THE SUCCESSFUL ACTIVITIES OF STUDENTS WITH DISABILITIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Анотація: Дана стаття присвячена інвалідам студентам з особливими потребами, проблеми яких впливають на їхнє життя. В статті торкається питання побудови заняття з фізичного виховання з урахуванням фізичних можливостей студентів з обмеженими можливостями. Також розгля-

немо питання розвитку фізичних якостей ігровим методом. У статті досліджувались особливості міжособистісної взаємодії студентів з обмеженими можливостями в інтегрованому освітньому середовищі у контексті побудови їхньої індивідуальної стратегії самореалізації. З'ясовано, що особливості взаємодії студентів з обмеженими можливостями з мікросоціальним середовищем в умовах інтеграції у ВНЗ накладають суттєвий відбиток на специфіку самореалізації молоді та на побудову їхніх стратегій самореалізації.

Ключові слова: життя , студенти , обмежені властивості, адаптація, успіхи.

Annotation: This article is devoted to disabled students with special needs, whose problems affect their lives. The article deals with the question of constructing classes on physical education, taking into account physical possibilities of students with disabilities. Also, consider the development of physical qualities in the game method. The article explores the peculiarities of interpersonal interaction of students with disabilities in the integrated educational environment in the context of building their individual strategy of self-realization. It was found out that the features of the interaction of students with disabilities with the microsocioal environment in the conditions of integration in higher educational institutions impose a significant imprint on the specificity of self-realization of youth and on the construction of their strategies for self-realization.

Keywords: life , students , constrained properties, adaptation, success.

Постановка проблеми. Середовище є важливим чинником реабілітації студентів, які мають обмежені можливості фізичного здоров'я. Серед найважливіших факторів, що сприяють інтеграції не повно справних людей у суспільство, слід назвати отримання професійної освіти, зокрема у вищих навчальних закладах (ВНЗ). В ідеалі студентське середовище — це той чинник, який чинить вплив на розкріпачення студента, що має певні проблеми з фізичним здоров'ям, змінює його свідомість, дає змогу відчувати себе повноцінною людиною, сприяє успішній соціалізації не тільки в студентській групі, але й в університетському середовищі загалом. Фізичні дефекти студентів значною мірою ускладнюють їхні контакти з оточенням, обмежують участь у суспільному житті, негативно позначаються на особистісному розвитку, викликають почуття неспокою, невпевненості у собі, призводять до формування комплексу меншовартості. Студенти з інвалідністю мають певні особистісні особливості: це занижені самооцінка і рівень домагань, певні акцентуації характеру, неконструктивні психологічні захисти, неадекватні взаємини з однолітками та дорослими, що може викликати як міжособистісні, так і внутрішньо-особистісні конфлікти протягом навчання [6].

Актуальність. Інвалідність є актуальною проблемою сьогодення в усіх країнах світу. Неухильне зростання чисельності інвалідів у всьому

світі, у тому числі і в Україні, є глобальним соціальним процесом. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ), в світі нараховується більше 600 млн. Людей з обмеженими можливостями. Кожна десята людина на планеті має інвалідність.

На сьогодні у практиці роботи зі студентами з обмеженими можливостями все частіше можна зустріти в педагогічну підтримку, як концептуальну основу цього специфічного виду соціально-педагогічної діяльності. У науковій літературі достатньо повно представлено теоретичне обґрунтування цього напрямку, його суть і специфіка. У той же час технологічні аспекти не знайшли глибокого висвітлення, що природно створює певні труднощі при застосуванні підтримки в практичній роботі педагогів і соціальних працівників.

Мета статті є здійснити спробу на прикладі розробленої програми соціально-педагогічної підтримки студентів з обмеженими можливостями визначити загальні властивості застосування педагогічного механізму її реалізації.

Загострення проблеми здоров'я людей у світі зумовило збільшене число людей з обмеженими можливостями. З кожним роком людей з обмеженими можливостями стає все більше, і все більше обмежень вони відчують з боку здорового суспільства, що ускладнює процеси соціалізації та адаптації таких людей у соціальному середовищі. Одними з шляхів вирішення проблеми соціалізації людей з обмеженими можливостями сучасна наука бачить в отриманні ними вищої освіти та здійсненні професійної підготовки. У зв'язку з постійними поповненням контингентом студентів з обмеженими можливостями здоров'я у вітчизняних вузах, перед педагогами виникає ряд нових проблем, що стосуються їх навчання.

Виклад основного матеріалу. Однією з найважливіших проблем інвалідного спорту виступає проблема оцінки рівня психофізичних можливостей спортсменів – інвалідів з метою їх адекватного розподілу на стартові групи в різних видах спорту та видах змагань. Головним критерієм ефективності використання зазначених методів діагностики виступає їх об'єктивність (вірогідність). Однак, проблема цього різновиду контролю, на сьогоднішній день є практично нерозв'язаною, за винятком діагностики спортсменів інвалідів слуху, зору та ампутованих. Наприклад, для визначення рівня моторних можливостей у студентів-спортсменів з обмеженими можливостями – представників 4 медичної групи (пара елегія), 5 медичної групи (різні захворювання опорно-рухового апарату) та (більше медичної групи (церебральний параліч) у більшості видів спорту домінуючим методом є клінічний метод Ловетта (Тест Ловетта — спеціальний тест на мануальне визначення сили м'язів пацієнта-клієнта. Широко використовується у практиці фізичного реабілітолога. Відомо, що визначити силу м'язів можна за допомогою динамічних динамометрів, але не завжди необхідна апаратура є у розпорядженні реабілітолога, тому він повинен вміти визначати силу м'язів за допомогою мануальної методики тестування. Серед цих методик вигідно вирізняється тестування за Ловеттом. Воно використовується для

проведення обстеження й у інших галузях (спеціалізація) фізичної реабілітації, таких як неврологія, педіатрія.), який ґрунтується на суб'єктивних параметрах.

Специфіка такої роботи буде обумовлена індивідуальними особливостями кожного студента з інвалідністю, особливостями його захворювання і ступенем обмеженості його функціональних можливостей, з одного боку, а також кваліфікацією професіоналів, які здійснюють психологічну та фізичну реабілітацію у процесі професійної підготовки таких студентів, – з іншого. На думку І. Підласого, середовище – це реальна дійсність в умовах якої відбувається розвиток людини. Видатний теоретик фізичної культури і спорту П.Ф. Лесгафт вважав, що ігри мають велике освітнє і виховне значення, що вони представляють складнішу дію, ніж гімнастичні вправи, тому і відводив іграм до половини часу на занятті.

Учений-педагог А.С. Макаренко писав: «Якщо робота є участю людини у суспільному виробництві, то гра не переслідує таких цілей. До суспільних цілей вона не має прямого відношення, але має непряме: вона привчає людину до тих психічних і фізичних зусиль, які необхідні для роботи». Ігрова діяльність як форма і метод навчання є найбільш продуктивним напрямом у сучасному навчально-виховному процесі. Доцільне варіювання різних ігрових форм дає можливість успішного і повного вирішення завдань фізичного виховання. Ігровий метод через властиві йому особливості використовується у процесі фізичного виховання не стільки для початкового навчання рухам або вибіркової дії на окремі фізичні здібності, скільки для комплексного вдосконалення рухової діяльності. Крім того, ігровий метод найбільшою мірою дозволяє удосконалювати такі якості і здібності як спритність, швидкість орієнтування, винахідливість, самостійність, ініціативність і так далі. При методично правильній організації ігрової діяльності виховується колективізм, товарицькість, свідомо дисципліна і багато інших психофізичних і психічних якостей, що так необхідні майбутньому фахівцеві [1].

Встановлена велика роль спортивних та рухливих ігор в оздоровчому, освітньому і виховному процесах. Для рухливих ігор характерною є різноманітність рухів і дій тих, хто грає. За умов правильного підбору вони сприятливо впливають на серцево-судинну, м'язову, дихальну та інші системи організму.

Спортивні та рухливі ігри підвищують функціональну діяльність, залучають до різноманітної динамічної роботи різні великі і малі м'язи тіла, збільшують рухливість у суглобах. Більшість рухливих ігор вимагають від учасників швидкості (швидше втекти, наздогнати, миттєво реагувати на звукові, зорові, тактильні сигнали). Ігри зі швидко-силовою спрямованістю виховують силу. Ігри з частими повтореннями напружених рухів, з безперервною руховою діяльністю, пов'язаною із значною витратою сил і енергії, розвивають витривалість. Спортивні та рухливі ігри, пов'язані з частою зміною напрямку рухів, сприяють вихованню гнучкості [2].

У фізичному вихованні студентів з обмеженими можливостями повинні широко використовуватись всі ці засоби підготовки та можливого відновлення функцій організму. Засоби фізичного виховання інвалідів доцільно систематизувати наступним чином [3]. По переважному прояву, хоча, в той же час, вони повинні бути розроблені в строгій відповідності з корекційно-компенсаторними задачами та застосовуватися для тієї чи іншої групи інвалідів рухових якостей: а) вправи силового характеру; б) вправи швидкісного характеру, в) вправи швидкісно-силового характеру, г) вправи для розвитку загальної і спеціальної витривалості; д) вправи для розвитку гнучкості; е) вправи для розвитку спритності. За характером рухової діяльності: а) фізичні вправи циклічного характеру; б) фізичні вправи ациклічного характеру; в) рухові дії змішаного характеру, що включають фізичні вправи циклічного і ациклічного характеру. За видовою ознакою: а) гімнастичні вправи, б) плавання; в) спортивні та рухливі ігри; г) туризм і екскурсії; д) елементи важкої атлетики та атлетичної гімнастики; е) елементи легкої атлетики; ж) елементи лижного спорту; з) елементи веслувального спорту; та) елементи велоспорту; к) вправи та ігри на інвалідних візках та ін.

Основними формами фізичної культури студентів з обмеженими можливостями є: організаційні групові і секційні заняття фізичною культурою і спортом (ЛФК і корекційні заняття в лікувально-санаторних установах і реабілітаційних центрах, заняття доступними видами спорту в групах і секціях суспільних фізкультурних організацій, учбових закладів, виробнича гімнастика для осіб, зайнятих у сфері матеріального виробництва і служби побуту та ін.). Самостійні заняття фізичними вправами в умовах побуту необхідно щодня включати в режим рухової активності інвалідів. Протягом дня доцільно проводити 3-4 заняття тривалістю 15-30 хв. З метою підвищення ефективності впливу фізичних вправ на функціональний розвиток і рівень фізичної підготовленості рекомендується використовувати в індивідуальних заняттях різні тренувальні системи, пристосування та снаряди (гантелі, еластичні, гумові бинти, еспандери, блокові системи та ін.), що дозволяє полегшити завдання нормування фізичних навантажень, створення програм локального впливу на окремі групи м'язів і системи організму. Ранкова гігієнічна гімнастика проводиться щоденно протягом 15-20 хв. незалежно від того, де перебуває інвалід (вдома, в лікарні, санаторії, реабілітаційному центрі). Удома йому допомагають родичі, в медичних установах - інструктора ЛФК, медсестри та ін. У комплекс УГГ включаються 9-10 гімнастичних вправ з завданнями, звичайними для УГГ. Заняття проводяться сидячи на стільці, в кріслі-каталці або стоячи в фіксуєчих апаратах. Дозування вправ залежить від ступеня і рівня ушкоджень, віку, функціонального стану організму котрі займаються і від рівня їх фізичної підготовленості. Прогулянки, ближній туризм - форми фізичного виховання, не вимагають рухової підготовки та використання складного обладнання і пристосувань. Прогулянки включають в щоденний руховий режим на всіх етапах реабілітації, тривалість їх залежить від температури навколиш-

нього середовища, функціонального стану інвалідів, можливості використувати цей вид самостійних занять у домашніх умовах. Близький туризм може бути організований групою інвалідів, що займаються в одній секції або об'єднанні по територіальним принципом (районний клуб, лікувальні установи санаторного типу), а також самостійно, як правило, протягом дня. Включення близького туризму в тижневий руховий режим інвалідів, дозволяючи забезпечити поєднання активного сприйняття навколишнього середовища з дозованим фізичним навантаженням, сприяє зниженню напруги нервової системи, поліпшенню функціонального стану основних систем організму, підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Студент з обмеженими фізичними можливостями як особистість розглядається з трьох сторін:

- психологічної – врахування психологічних особливостей студента (його рис характеру, темпераменту, комунікативних здібностей, самооцінки);

- соціальної – студент з фізичними обмеженнями належить до окремої соціальної групи людей-інвалідів. Коли молода людина з особливими потребами входить у нове середовище вищого навчального закладу, вона відчуває ситуацію вибору життєвого шляху, потребує допомоги у формуванні та реалізації своїх життєвих планів;

- біологічної, яка зумовлена фізичними недоліками, що були народжені чи трапилися після якогось життєвого випадку. Тому в навчально-виховному процесі цей аспект потребує особливої уваги.

Студенти з особливими потребами мають певні проблеми, які з'явилися в попередні періоди життя та навчання і суттєво впливають на їхню пізнавальну активність, інтеграцію в освітнє середовище. Серед них: прогалини в знаннях; труднощі у сприйнятті навчального матеріалу у загальноприйнятому вигляді; знижена працездатність, підвищена втомлюваність та виснажливість, порушення концентрації уваги; підвищена вразливість до інфекційних захворювань і, у зв'язку з цим, проблеми з відвідуванням занять; низький рівень фізичної підготовки; дефіцит комунікабельності; недостатня орієнтація в соціумі, низька соціальна активність; звичка до невимогливого, поблажливого ставлення, завищені уявлення про свої можливості; низький рівень мотивації досягнення мети, відчуття втрати майбутнього; низький рівень самоактуалізації, нерішучість, переважання інтровертності поведінки; низька самооцінка, нерозвиненість самоконтролю; підвищена тривожність, вразливість, емоційна нестійкість, депресивні стани тощо.

Негативність ситуації для студентів з обмеженими фізичними можливостями збільшується ще й тим, що майже всі вони відчують обмежене спілкування з однолітками, фізичне недомагання, дуже часто молоді люди не мають можливості навіть виходити на вулицю, незахищені від зростаючого інформаційного впливу, що забезпечують електронні засоби масової інформації, що для цієї групи юнацтва є ледве не єдиним засобом зв'язку з зовнішнім світом.

Всебічний аналіз наукових праць та власні спостереження дозволяє констатувати, що в умовах вищого навчального закладу у молодій людині з фізичними обмеженнями з'являється можливість більше зрозуміти себе, розібратися в своїх почуттях, взаємостосунках з іншими людьми, суспільством. З'являється нове коло інтересів, що повинне стати психологічною базою для ціннісних орієнтацій студента. Це й зумовлює появу інтересу до питань моралі, духовності, релігії, мистецтва. Саме в умовах вищого навчального закладу студент з особливими потребами повинен оволодіти комплексом соціальних функцій, включаючи громадянські, суспільно-політичні, професійно-трудова.

Висновки. Студенти з обмеженими можливостями, прагнучи розкрити свій внутрішній потенціал, вступають у вищий навчальний заклад та включаються в інтегроване освітнє середовище, яке стає їх платформою для особистісного зростання та розвитку. Результати дослідження дають підстави стверджувати, що особливості фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями мають дуже важливий характер, а також накладають суттєвий відбиток на специфіку самореалізації молоді та визначають спрямованість у побудові їхньої індивідуальної стратегії самореалізації.

Визначено, що найефективнішими стратегіями самореалізації є стратегії адекватної компенсації та гіперкомпенсації, що забезпечують позитивний результат у міжособистісній взаємодії та у самозавершеній молоді з інвалідністю. Такі дані свідчать про те, що на сьогодні важливо в контексті освітнього процесу забезпечити належні умови для успішної інтеграції студентів з обмеженими можливостями здоров'я в мікросоціальне середовище та сприяти побудові ефективних стратегій самореалізації. Це можливо здійснити шляхом розроблення й упровадження спеціальних програм у навчально-виховний процес ЗВО.

Література.

1. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О.Д. Дубогай, Б.П. Пангелов, Н.О. Фролова, М.І. Горбенко. - К., 2001. - 151 с.
2. Теория и методика физического воспитания : учебник для ст-тов высш. учеб. зав. физ. воспитания и спорта / под ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003.-Т.2.-С
- 3.Дубровський В.І. Спортивна медицина: Учеб. для студ. Вища. учеб.закладів. - 2-ге вид., Доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.мул.
- 4.Дубровський В.І.для студ. Вища. учеб. - 2-ге вид., Доп. - М.:Гуманит. изд.
- 5.Середюк Л. З. Психологічний захист і адаптація студентів з інва/ лідністю у ВНЗ // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. пр. — № 3 (5). — К. : Університет «Ук/ раїна», 2007. — С. 37–43.

6. Подласий И.П. Педагогіка / И.Подласий. – М.: Просвещение: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, 1996. – С. 98-101.

References.

1. Dobogai O. D. Integration of cognitive and motor activities in the training and education of schoolchildren / O. D. Dubovi, B. P. Angelov, N. O. Frolova, M. I. Gorbenko. - K., 2001. - 151 p.

2. Theory and methods of physical education : textbook for St-tov higher. studies'. head. physical education and sport / edited by T. Yu.]. - K.: Olympic literature, 2003.- Vol. 2.-After

3.Dubrovsky V. I. Sports medicine: Textbook. for students. Highest. studies'.institutions'. - 2-e., DOP. - M.: Humanit. ed. center VLADOS, 2002.slime.

4.Dubrovsky V. I. for students. Highest. studies'. - 2-e., DOP. - M.: Humanit. ed.

5.Seredyuk L. S. Psychological defense and adaptation of students with Inva / lidostu in universities // actual problems of training and education of people with special needs: collection of Sciences. PR. - № 3 (5). - K.: University "UK / Raina", 2007. - P. 37-43.

6. Podlasie I. P. Pedagogics / I. Podlasie. - M.: Education: Humanit. ed.center VLADOS, 1996. - P. 98-101.

УДК 378.147

З.А. Мовкебаева

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

ОРГАНИЗАЦИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ МАЛО- МОБИЛЬНЫХ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ

З.А. Мовкебаева

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

ҚОЗҒАЛЫСЫ ШЕКТЕУЛІ МҮГЕДЕК-СТУДЕНТТЕРДІҢ ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ

Z.A. Movkebayeva

Abai Kazakh National Pedagogical University (Almaty, Kazakhstan)
**THE ORGANIZATION OF DISTANCE LEARNING DISABLED
STUDENTS WITH DISABILITIES**

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: қашықтықтан 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. Сегодня в казахстанском обществе активизируется интерес к проблемам инвалидности, что привело к новой социальной политике в сфере инвалидности. Эту направленность государственной политики четко обозначил в своем Послании «Казахстанский путь-2050: Единая цель, единые интересы, единое будущее» Президент Республики Казахстан Н. Назарбаев: «надо усилить внимание нашим гражданам с ограниченными возможностями. Для них Казахстан должен стать безбарьерной зоной. Позаботиться об этих людях, которых немало, – наш долг перед собой и обществом. Во всем мире этим занимаются» [1]. Для того,

чтобы обеспечить реализацию прав людей с инвалидностью в разных сферах жизнедеятельности человека, была разработана Международная Конвенция ООН о правах инвалидов, ратифицированная Республикой Казахстан 20 февраля 2015 года [2]. В целях реализации норм Конвенции в 2015 году был принят Закон РК «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты РК по вопросам защиты прав инвалидов».

В основополагающих международных документах, регламентирующих основные права инвалидов, в том числе и на получение образования, на создание специальных условий в образовании (Международная Конвенция ООН о правах инвалидов, Всемирная программа действий в отношении инвалидов, Всемирная Декларация по образованию для всех, Всемирная декларация о высшем образовании для XXI века, Саламанкская декларация о принципах, политике и практических действиях в сфере образования лиц с особыми потребностями и др. [2-6]), уделяется внимание проблеме обеспечения возможности получения людьми с инвалидностью высшего образования, как важного условия их успешного трудоустройства и эффективной самореализации. Указанные документы заявляют о необходимости обеспечения в вузах разумного приспособления, учитывающего индивидуальные потребности, поддержки студентам-инвалидам внутри системы высшего и послевузовского образования для облегчения их эффективного обучения, создания среды, максимально способствующей освоению знаний и социальному развитию, а также организации индивидуализированной поддержки.

В соответствии с международными документами государственная политика Республики Казахстан в интересах студентов с особыми образовательными потребностями и инвалидов все более ориентируется на увеличение и расширение перечня разнообразных социальных пособий и льгот для учащихся высших учебных заведений, которые обеспечивали бы им доступность и возможность получения качественного профессионального образования. Одним из перспективных направлений организации образования студентов-инвалидов в вузах является дистанционное обучение.

Анализ научных исследований и публикаций по данной проблеме. В работах, посвященных проблемам дистанционного обучения студентов-инвалидов и лиц с особыми образовательными потребностями, нашли отражение вопросы развития данной формы обучения на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся, организации учебного процесса для них с использованием электронных ресурсов. В контексте заявленной проблемы важными для нас являются взгляды Д.Ф.Романенковой [7], А.Э.Симановского [8], Е.С.Полата [9], И.В. Роберта [10] и других ученых, которые считают основной задачей электронного обучения индивидуализация обучения, в том числе с учетом психофизических особенностей и ограничений обучающихся. Используемый комплекс технологических решений должен удовлетворять международным стандартам на компоновку и представление электронных образовательных ресурсов (ЭОР), что обеспечивает возможность их повторного использования в различных педаго-

гических технологиях обучения и поддержке всего жизненного цикла компонентов интерактивных ЭОР [10]. Ученые, рассматривающие систему дистанционного образования как эффективный механизм получения профессионального образования для лиц с особыми образовательными потребностями, считают, что развитие системы дистанционного образования способствует развитию инклюзивного общества.

Целью статьи является изучение предпосылок создания дистанционной образовательной среды вуза как системы, обеспечивающей получение качественного образования и возможность социализации маломобильным студентам-инвалидам.

Задачи: - обосновать значимость дистанционного обучения в системе высшего и послевузовского образования студентов-инвалидов; - изучить и проанализировать текущее состояние организации дистанционного обучения в вузах Республики Казахстан; - выявить достоинства дистанционного обучения для студентов-инвалидов.

Изложение основного материала исследования. Несмотря на положительную тенденцию решения проблем инвалидов в настоящее время, нельзя с полным основанием утверждать, что для лиц с инвалидностью созданы все условия для их полноценного развития и самореализации. Низкая конкурентоспособность инвалидов на рынке труда, которая имеет место в настоящее время, связана не только с теми ограничениями, которые накладывает их здоровье на профессиональную занятость, но и с более низким уровнем образования инвалидов по сравнению с населением, не имеющим особые образовательные потребности. До недавнего времени изучение проблем образования лиц с инвалидностью фокусировалось главным образом на проблемах получения общего образования детьми-инвалидами и на вопросах переориентации их обучения в специальных организациях к инклюзивному образованию. Сегодня происходит повышение интереса и к проблемам, с которыми сталкиваются инвалиды при получении ими профессионального образования. Это связано, как с ростом понимания необходимости поднятия социально-экономического статуса инвалидов в обществе, так и с обострением проблемы нехватки трудовых ресурсов в стране, а также ростом числа самих инвалидов и их доли среди населения.

Группа маломобильных лиц с инвалидностью, т.е. лица с нарушением зрения, слуха, поражением опорно-двигательного аппарата, с общими заболеваниями, но с сохранением интеллекта, зачастую испытывают значительные сложности в получении высшего образования в очной форме, т.е. посещая учебные занятия в вузе. Вместе с тем, получение высшего образования инвалидами способствует преодолению имеющихся ограничений, предоставляет возможность реализации себя как личности в современном обществе, приобретению уверенности в себе и становлению активного члена общества. Ведь высшее образование имеет целью обеспечение подготовки высококвалифицированных кадров по всем основным направлениям общественно-полезной деятельности в соответствии с потребностями общества и государства, удовлетворение потребностей личности в интел-

лектуальном, культурном и нравственном развитии, углублении и расширении образования, научно-педагогической квалификации.

Сформировавшееся в последние годы понимание экономической целесообразности и высокой социальной значимости обеспечения лицам с особыми образовательными потребностями и инвалидностью эффективного и непрерывного профессионального образования, которое вносит значительный вклад в повышение их профессиональной квалификации и обеспечение конкурентоспособности на рынке труда, обусловило значительные трансформации в системе высшего образования. Государственная политика в интересах студентов с особыми образовательными потребностями и инвалидов стала все более ориентироваться на увеличение и расширение перечня разнообразных социальных пособий и льгот для учащихся высших учебных заведений, которые обеспечивали бы им доступность и возможность получения качественного профессионального образования. Так, в государственных документах описывается возможность дистанционного обучения. На основании «Правил организации учебного процесса по дистанционным образовательным технологиям» [11] в вузах страны в отношении лиц с ограниченными физическими возможностями, в том числе детей-инвалидов, инвалидов I и II групп, применяются дистанционные образовательные технологии, которые реализуются в следующих видах: ТВ-технология, сетевая технология, кейс-технология и др.

В современном мире существует огромное количество вариантов предоставления образовательных услуг с помощью средств связи – это не только электронная почта, но и специальные мессенджеры, которые позволяют общаться в формате реального времени, таковым является дистанционное обучение или обучение посредством дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При этом дистанционное обучение выступает в роли не только надежной альтернативы традиционному образованию, но и уникальной системы интеграции, где маломобильные лица с инвалидностью могут участвовать в учебном процессе, не присутствуя на занятиях в вузе.

Система дистанционного обучения может обеспечить:

- выбор удобного времени и места для обучения как для преподавателя, так и для студента;
- прочное усвоение знаний;
- контакт преподавателя с обучаемым по мере необходимости;
- индивидуализацию обучения.

К тому же такая форма обучения позволяет заниматься людям из самых разных регионов и городов, т.е. дистанционное обучение инвалидов стирает границы и барьеры. Для того чтобы начать обучение, как правило, достаточно иметь компьютер, интернет и веб-камеру.

На основе изучения нормативно-правовых актов, регулирующих деятельность образовательной организации, реализующей инклюзивную практику, психолого-педагогических исследований по проблемам получения образования лицами с инвалидностью, опыта образовательных органи-

заций по внедрению инклюзивного образования нами определены: инфраструктура электронного образовательного контента (облачное хранилище данных в Интернете, программное обеспечение для проведения занятий, тестирования и др., электронные формы обучения студентов с особыми образовательными потребностями и др.), структурные компоненты образовательного контента для полного и частичного обучения студентов-инвалидов в вузе: текстовый, нетекстовый контент, электронный учебно-методический комплекс, учебное и методическое обеспечение преподаваемых учебных курсов, дисциплин (модулей) и др.

Основными принципами организации дистанционного обучения студентов-инвалидов являются: модульное проектирование процесса обучения, сбалансированное использование резервов традиционного обучения, педагогическая полезность дистанционного обучения; организационные, психологические, содержательные условия формирования дистанционной образовательной среды вуза для обучения маломобильных (неподвижных) студентов-инвалидов.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. На сегодняшний день обучение посредством дистанционных образовательных технологий осуществляют все вузы Республики Казахстан, однако понимание сущности, технологии и методов при осуществлении обучения со студентами-инвалидами с учетом их особенностей происходит недостаточно активно. С этих позиций создание дистанционной образовательной среды позволит обеспечить широкое вовлечение граждан с инвалидностью в образовательный процесс в организациях высшего профессионального образования и будет способствовать формированию профессиональных компетенций у обучающихся с особыми образовательными потребностями. Проведенное исследование показало, что развитие дистанционного обучения в организациях высшего профессионального образования для лиц с инвалидностью на современном этапе является важным условием реализации права человека с особыми потребностями на образование, и в последствии, на профессиональную деятельность, дистанционное образование для лиц с особыми образовательными потребностями и инвалидностью представляет собой социально-педагогический и технологический феномен, заключающийся в построении образовательного процесса, при котором лица с инвалидностью обучаются с использованием интернет- и других электронных ресурсов и получают специфическую педагогическую поддержку и коррекционную помощь, которая связана с удовлетворением их особых образовательных потребностей. В связи с этим, современная казахстанская система высшего образования должна использовать лучший международный опыт по организации дистанционного обучения лиц с особыми образовательными потребностями.

Литература.

1. Послание Президента Республики Казахстан Нурсултана Назарбаева «Казахстанский путь-2050: Единая цель, единые интересы, единое будущее» Астана, 17 января 2014 года.
2. Конвенция о правах инвалидов, Принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеей ООН 13 декабря 2006 года.
3. Всемирная программа действий в отношении инвалидов. Принята резолюцией 37/52 Генеральной Ассамблеи от 3 декабря 1982 года.
4. Всемирная декларация об образовании для всех. Принята на Всемирной конференции по ОДВ. Жомтьен, 1990.
5. Всемирная декларация о высшем образовании для XXI века: подходы и практические меры. Принята 09.10.1998 на Всемирной конференции ЮНЕСКО «Высшее образование в XXI веке: подходы и практические меры. Париж, 1998.
6. Саламанкская декларация и рамки действий по образованию лиц с особыми потребностями, принятые Всемирной конференцией по образованию лиц с особыми потребностями: доступ и качество. Саламанка, 1994.
7. Романенкова Д.Ф. Дидактические условия дистанционного обучения студентов-инвалидов. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 : Челябинск, 2004.-192 с.
8. Симановский А.Э. Использование дистанционных технологий для обучения студентов-инвалидов. // Ярославский педагогический вестник. - 2012 -№4 –Том II. (Психорлого-педагогические науки). - С.238-240.
9. Полат Е. С. Педагогические технологии дистанционного обучения: Учебное пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 400 с.
10. Роберт И. В. Теория и методика информатизации образования (психолого-педагогический и технологический аспекты). 2-е издание, дополненное. — М: ИИО РАО, 2008. — 274 с.
11. Правила организации учебного процесса по дистанционным образовательным технологиям. Постановление Правительства Республики Казахстан от 19 января 2012 года № 112.

References.

1. Message of the President of the Republic of Kazakhstan Nursultan Nazarbayev "Kazakhstan's way-2050: common goal, common interests, common future" Astana, January 17, 2014.
2. Convention on the rights of persons with disabilities, Adopted by resolution 61/106 of the UN General Assembly on 13 December 2006.
3. World programme of action concerning persons with disabilities. Adopted by General Assembly resolution 37/52 of 3 December 1982.
4. World Declaration on education for all. Adopted by the EFA world conference. Jomtien, 1990.

5. World Declaration on higher education for the twenty-first century: approaches and practical measures. Adopted 09.10.1998 at the UNESCO world conference " Higher education in the XXI century: approaches and practical measures. Paris, 1998.

6. Salamanca Declaration and framework for action on education for persons with special needs, adopted by the world conference on education for persons with special needs: access and quality. Salamanca, 1994.

7. Romanenkova D. F. Didactic conditions of distance learning for students with disabilities. Dis. ... kand. PED. Sciences: 13.00.01: Chelyabinsk, 2004.C -192.

8. Simanovsky A. E. the use of distance learning technologies for students with disabilities. // Yaroslavl pedagogical Bulletin. -2012- № 4 –Volume II. (Psychological and pedagogical Sciences). - P. 238-240.

9. Polat E. S. Pedagogical technologies of distance learning: textbook. - Moscow: publishing center "Academy", 2006. - 400 p.

10. Robert I. V. Theory and methods of Informatization of education (psychological, pedagogical and technological aspects). 2nd edition, supplemented. — M: IIO RAO, 2008. - 274 p.

11. Rules of organization of educational process on remote educational technologies. Resolution of the Government of the Republic of Kazakhstan dated January 19, 2012 № 112.

Martha Wieczorek

*University od Silesia in Katowice,
(Poland)*

Arkadiusz Porębski

*WSB University, Dabrowa Gornicza,
(Poland)*

CYBERBULLYING AS A CONTEMPORARY FORM OF PEER AGGRASSION

Annotation: The article aims to familiarize the reader with the phenomenon of security in the digital world. The first part focuses on the types of threats occurring in cyberspace, as well as the areas in which they occur. The second part covers the causes of electronic aggression and describes the psychological and sociological determinants of the perpetrator for this type of activity. Factors influencing cyber violence are reflected in the real world, which is described in the third part of the article regarding the consequences of their experience.

Key words: Cyberbulling, electronic aggression, violence, cyberspace, technology

Problem statement and its urgency. Nowadays, the use of new media (mainly mobile phones and the Internet) among young people is very common. Today, it is difficult to imagine a world without the Internet because it is present in virtually every area of life and is constantly developing. Internet access offers many possibilities. It is undeniable that it becomes an important element of social life and is a communication tool.

Cyberspace has become an everyday reality. In it we have the opportunity to build a new type of virtual reality. It is a modern window to the world, broadly understood information and communication technology creates great opportunities. One of them is building a virtual reality - a community to which we belong together with people from different corners of the world. We can approach them at any moment, cross the barrier of age, gender, race, religion and, finally, latitude²⁷.

Unfortunately but an open structure and a false sense of impunity and anonymity cause that in the network, besides useful phenomena, we can also encounter pathologies and threats²⁸. One of the pathologies found on the Internet is cyberviolence.

Analysis of recent research and publications. Cyberbullying developed at the turn of the 20th and 21st centuries, which is closely related to the expansion of access to modern communication technologies and their development. This phenomenon applies to both adults and adolescents.

The first media reports about the phenomenon of peer violence in the network appeared in the early 2000s. They were, among others the case of a Japanese student recorded in an embarrassing situation in the school locker room with a camera on a mobile phone; the case of a photo of an American student whose photograph has been converted into a pornographic photograph; or the loud story of the movie in which the boy awkwardly plays the scene of the fight with the movie "Star Wars". All these cases gained publicity precisely because the publicized materials made a very fast "career" in the network, and the victims suffered very serious consequences. With time, the media more and more often cited stories of peer violence in the network, ending with suicide attempts or even suicides. However, sociological research has shown that the problem of cyberbullying is not only individual spectacular cases, but everyday occurrence among children and youth²⁹.

The term cyberbullying itself arose from the combination of two words derived from English, cyber-denoting computer or electronic control and bully-meaning persecution, bullying, humiliation of the weaker. We also meet other

²⁷ Z. Majchrzyk, J.F. Terelak, *Agresja wirtualna vs realna*, Wydawca: Wyższa Szkoła Administracji Publicznej, Białystok 2011, s. 26-27.

²⁸ B. Danowski, A. Krupińska, *Dziecko (...)*, op.cit., s. 6.

²⁹ Ł. Wojtasik, *Cyberprzemoc-charakterystyka zjawiska*, Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół, Wydawca: Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa, s. 6-7.

terms defining this concept. In Polish literature they are: cyber violence, cyber harassment, cyberwarfare, electronic aggression or cybermobbing³⁰.

Cyberbullying according to Łukasz Wojtasik includes such behaviors as: harassing, scaring, blackmailing with the use of the Web, publishing or sending ridiculing, compromising information, photos, videos and impersonating the web against someone against his will. In addition, forms of cyberaggression are also false publications, hacking private accounts, e.g. e-mail accounts, posting insults and insults.

Parry Aftab notes that cyberwarning on the Internet is aimed at causing a clash in the real world. It distinguishes three types:

- harassment only in the virtual world,
- intimidation in the network but also being a component of real life,
- harassment in the real world and partly in the network³¹.

Another division of cyberbullying was proposed by American researchers Robin M. Kowalski, Susan P. Limber and Patricia W Agatson and it is following:

- Flaming - is referred to as an online quarrel or a clash of insults. It involves a sharp and unpleasant exchange of opinions and sending offensive messages on an online forum or chat. It can be attended by people who know each other and are completely foreign to each other.
- Identity theft - consists in impersonating another user, i.e. a victim. Previously, the password is stolen thanks to which the perpetrator can log into the account of the victim and send out offensive content, post compromising materials and carry out electronic aggression against other people. It happens that the perpetrator publishes personal data by exposing the real user to the real user's account.
- *Publicizing of secrets* - here the perpetrator acquires materials from third parties or from the victim, the publication of which would be unfavorable and embarrassing for the victim himself. They can be confidential information, photos, video recordings. The aggressor often applies blackmail to the victim - he assigns her a task to perform thanks to which the compromising content will not go to the Web, thus implementing another act of electronic aggression.
- Persecution (electronic mobbing) - it differs from flaming duration. It takes much longer and the fact that two people are involved. It involves sending offensive, aggressive content to the victim via private communication channels, ie e-mail, SMS. These messages can be made publicly available, for example, discussion forums or chat rooms. This type of aggression is also noticeable during online games.
- Degrading (denigration) - involves making available through new communication technologies ridiculing or humiliating materials that are inauthentic, e.g. converted images of a victim with a sexual color. This form

³⁰ S. Bębas, *Patologie społeczne w sieci*, Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń 2013, s. 51.

³¹ P. Aftab, *Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa*, Wydawca: Prószyński i S-ka, Warszawa 2003, s. 140.

of cyberbullying is the creation of books by students (slam books). Youth creates a website with the names of people under whom everyone can write a comment ridiculing the person³².

- Tracking (*cyberstalking*) - this type of electronic aggression is treated as the most dangerous because of the consequences. It is manifested in the continuous transmission of persecutory messages. Very often, these are threats and threats that can be transferred to the real world from the virtual world. That is why it is so important to respond appropriately to this type of aggression.

- *Happy slapping* - it is a deliberately provoked fight and attack (hitting or destroying personal belongings) of a person, often accidental, while filming the entire incident. Then, broadcasting and making the material public on the Internet or using a mobile phone. These materials have a mocking character, a humiliating sacrifice. It is worth noting that websites are also created, which are used to post this type of material.

- Technical aggression - the perpetrator destroys the victim's equipment, by breaking into his computer or by deliberately sending out computer viruses. It is an action against the victim's equipment and not against it³³.

- Exclusion, so-called "social death" or cyberostracism - it is a deliberate removal of a person from the network community. It can be a removal from a list of friends on a social network site or removal from the contact list. This action has a very bad effect on the psyche of a young man who wants to be accepted by his peers. Often, after such exclusion, he joins another group to be able to take revenge on the previous one for rejection or withdraws and avoids contact with his peers. It may lead to depression³⁴.

Different types of electronic aggression can be used interchangeably. Other divisions in the literature concern the specification of various types of cyberbullying due to the tool used by the perpetrator.

Cyberbullying is carried out by new media, mainly mobile phones and the Internet. The activities are used to:

- e-mail,
- chat,
- communicators,
- websites,
- blogs,
- social networking sites,
- discussion groups,
- mobile phones (messages, SMS, MMS)³⁵.

³² R. M. Kowalski, S. P. Limber, P. W. Agatston, *Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży*, Wydawca: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2010, s. 53-58.

³³ J. Pyzałski, *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Wydawca: Impuls, Kraków 2012, s. 126-128.

³⁴ R. M. Kowalski, S. P. Limber, P. W. Agatston, *Cyberprzemoc (...)*, op.cit., s. 53-58.

³⁵ A. Andrzejewska, *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*, Wydawca: Difin SA, Warszawa 2014, s. 123.

The purpose and research problems. In the case of violence, the aggressor's actions are aimed at weakening the victim to such an extent that she succumbs to multiple acts of aggression and would allow her to remain in such a dependence on her oppressor. It is beneficial for him to create a kind of enslavement. It is possible by intimidating the victim, demonstrating his strength and applying maximum control over her behavior. Often the awards promised for certain, convenient for the aggressor, for example, silence, obedience, etc., are also used to be enslaved³⁶.

The perpetrator, causing harm, can feel joy and satisfaction from defeating the other person, especially when he gets the approval of his peers - this is a manifestation of his strength. His position in the group is improving.

Another reason is the desire for revenge for the harm suffered and the discharge of negative emotions, which may be caused by a bad situation in the family and in the peer environment. The goal of the aggressors may also be the desire to pay attention to themselves, signaling that they need help³⁷.

Some people use cyberbullying to implement their fantasies of violence. The perpetrators think that electronic aggression is a more secure method than real aggression because you do not have direct contact with the victim, you can remain anonymous. Thus, the risk of responsibility for their actions decreases. Another motive is to derive satisfaction from causing distress to the other person³⁸.

Looking for motivation to engage in electronic aggression, it is worth noting that in some studies it was found the relationship of experiencing traditional bullying with aggressive online activities. Young people who were actively involved in electronic aggression were victims of "ordinary" mobbing in school twice as often as their peers who did not carry out such aggression. The cyberbullying ground in this context is therefore sought to compensate for the negative experiences associated with traditional bullying. In addition, it points to the fact that Internet communication gives a sense of the power of the perpetrator who is in the real world a victim who is completely unable to defend himself³⁹.

Other factors that influence the use of electronic aggression are the lack of ability to spend free time and boredom. Sometimes it can be an imitation of aggressive behavior that we see on television, the Internet or computer games. It happens that under the influence of a large accumulation of aggression in the media, young people become indifferent, anesthetized and less sensitive to violence.

Another factor is a difficult life situation that may affect the desire to relieve negative emotions through electronic aggression towards other network users⁴⁰.

³⁶ M. Rudnicka, *Agresja i przemoc-zło codzienne*, [w:] Rybakiewicz J. (red.), *Człowiek w dzungli współczesności*, Wyd. Park, 2004, s. 82.

³⁷ A. Andrzejewska, *Dzieci (...)*, op.cit., s. 110.

³⁸ R. M. Kowalski, S. P. Limber, P. W. Agatston, *Cyberprzemoc (...)*, op.cit., s. 68.

³⁹ J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna wśród dzieci (...)*, op.cit., s. 93.

⁴⁰ B. Danowski, A. Krupińska, *Dziecko (...)*, op.cit., s. 16.

Perpetrators often do not think about what a persecuted person may feel. They also do not think about the consequences of their actions, believing that they will remain anonymous or innocent jokes. On the Internet they cross the limits of morality because they feel stronger than in the real world.

Parry Aftab has identified four different types of children who commit to electronic aggression. She called them: (a) revenge angel, (b) hungry authorities, (c) mean girl and (d) involuntary offender or "because I can". Although these four categories may be useful heuristics in analyzing the different motivations of children using cyberbullying, their confirmation requires empirical evidence⁴¹. Each of four types is described below.

- "Angel of revenge" - the person perceives himself as the one who should bring justice to the wrongs done to himself or his friends. Usually, such people are victims of peer violence at school or are excluded from the circle of friends. They feel lonely and wronged, so they want to take revenge on their tormentors.

- "Hungry for power" - a person who wants to dominate, arouse fear, who needs the audience he wants to evoke admiration with his aggression. In fact, it can be a person experiencing traditional violence at school. Using technology can pretend to be stronger, compensating for complexes. This category also includes people who want to give way to negative emotions through aggressive online behavior. This hostility may be related to their situation in the family, transient problems.

- "The mean girl" - a person who uses cyberbullying for their own pleasure or for boredom. This is a form of entertainment for her.

- "Involuntary offender" - people who respond to provocative messages are subject to electronic aggression⁴².

As can be seen from the examples above, the reasons why the perpetrator uses electronic aggression are different. Helpful in finding the motivator's motivation may be its characteristics.

Conclusions and prospects for further research. Seemingly, acts of cyberbullying may look innocent, but the consequences for victims are severe. The embarrassing materials are spreading quickly and are hard to remove from the web. Victims feel powerless, they are afraid of harassment and that that compromising information will be available over the years and will have a negative impact on their future. Often these people are under stress, they are desperate and embarrassed by the situation which results in the fact that they do not seek help.

A child, or a victim of cyberbullying, may show some symptoms, such as:

- sadness, depression right after ending a phone conversation or while using a computer,
- sleep problems or getting wet at night,
- lack of appetite,
- headaches,

⁴¹ R. M. Kowalski, S.P. Limber, P. W. Agatston, *Cyberprzemoc (...)*, op.cit., s. 68.

⁴² *Ibidem* s. 68-70.

- fearfulness,
- depression,
- negative perception of yourself,
- thoughts of suicide,
- irritability, crying⁴³.

Violence in the virtual world has a stronger impact on the youth's psyche than the one used in the real world. Young people are aware that their knowledge of new communication techniques is often greater than their parents. Among the reasons for not reporting incidents of electronic violence, adults are primarily fear of the consequences and vengeance of the perpetrator. The victim is also ashamed when the aggression was associated with obscene or vulgar content, whether it is true or not. They fear that adults will downplay, they will not believe, they will not understand the situation and they will block the use of the Internet or will take a mobile phone.

Sometimes the emotions are too strong or the child does not have a person whom he can trust. This makes them rarely seek help in adults. Children feel trapped and helpless because they know that information sent via a computer or mobile phone spreads at an alarming rate and reaches a large number of recipients. They cannot control it⁴⁴.

Unfortunately, among the peers, victims can not always find help. Young people are afraid to react because they are afraid of revenge and the reaction of the peer community, which often approves aggressive behavior.

References:

1. Aftab P. , *Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa*, Wydawca: Prószyński i S-ka, Warszawa 2003
2. Andrzejewska A. , *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*, Wydawca: Difin SA, Warszawa 2014
3. Bębas S. , *Patologie społeczne w sieci*, Wydawca: Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń 2013
4. Danowski B. , Krupińska A. , *Dziecko w sieci* , Wydawca: Wydawnictwo Helion, Gliwice 2007
5. Kowalski R.M. , Limber S.P. , Agatston P.W. , *Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży*, Wydawca: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2010
6. Majchrzyk Z. , Terelak J.F. , *Agresja wirtualna vs realna*, Wydawca: Wyższa Szkoła Administracji Publicznej, Białystok 2011
7. Ogonowska A. , Ptaszek G. , *Człowiek – technologia – media*. Wydawca: Impuls, Kraków, 2015.
8. Pyżalski J. , *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Wydawca: Impuls, Kraków 2012

⁴³ J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna i cyberbullying (...)*, op.cit., s. 136-137.

⁴⁴ *Ibidem*, s. 146-147.

9. Rudnicka M. , *Człowiek w dżungli współczesności*, Wydawca: Wydawnictwo Park, 2004
10. Wojtasik Ł. , *Cyberprzemoc-charakterystyka zjawiska, Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół*, Wydawca: Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa, 2015

УДК 378.147

Г.Н. Жолтаева

*І.Жансүгіров атындағы Жетісу мемлекеттік университеті
(Талдықорған қ., Қазақстан)*

**МҮГЕДЕКТІГІ БАР СТУДЕНТТЕРДІ ҚАШЫҚТЫҚТАН
ОҚЫТУ ҮШІН БІЛІМ БЕРУ ОРТАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ
МӘСЕЛЕСІ**

Г.Н. Жолтаева

*Жетысуский государственный университет имени И. Жансугурова,
(г. Талдықорған, Казахстан)*

**К ВОПРОСУ О ФОРМИРОВАНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕ-
ДЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ
С ИНВАЛИДНОСТЬЮ**

G.N. Zholtueva

*Zhetysu State University named after I. Zhansugurov,
(Taldykorgan, Kazakhstan)*

**THE QUESTION OF THE FORMATION OF THE EDUCATIONAL
ENVIRONMENT FOR DISTANCE LEARNING STUDENTS
WITH DISABILITIES**

Аңдатпа. Мақала ерекше білім беру қажеттіліктері мен мүгедектігі бар студенттерді қашықтықтан оқыту үшін жоғары оқу орнының білім беру ортасын қалыптастыру мәселесіне арналған. Қашықтықтан оқытуды ұйымдастырудың қолда бар тәжірибесін талдау негізінде жоғары оқу орнының ақпараттық-білім беру ортасын құрудың негізгі бағыттары, білім беру ортасының компоненттері және ерекше білім беру қажеттіліктері мен мүгедектігі бар тұлғаларды қашықтықтан оқыту үшін оның пәндік-мазмұндық салындысы анықталды. Мүгедек студенттерді әлеуметтендіру мәселелерін шешуде қашықтықтан оқыту үшін жоғары оқу орнында білім беру ортасын әзірлеудің маңызы көрсетілген.

Түйін сөздер: қашықтықтан оқыту, мүгедектігі бар студенттер, ерекше білім беру қажеттіліктер, білім беру ортасы.

Аннотация. Статья посвящена проблеме формирования образовательной среды вуза для дистанционного обучения студентов с особыми образовательными потребностями и инвалидностью. На основе анализа имеющегося опыта *организации дистанционного обучения* выявлены основные направления построения информационно-образовательной среды вуза, компоненты образовательной среды и ее предметно-содержательное наполнение для дистанционного обучения лиц с особыми образовательными потребностями и инвалидностью. Показано значение разработки дистанционной образовательной среды для обучения студентов-инвалидов в решении проблем их социализации.

Ключевые слова: дистанционное обучение, студенты с инвалидностью, особые образовательные потребности, образовательная среда.

Annotation. The article is devoted to the problem of formation of the educational environment of the University for distance learning of students with special educational needs and disabilities. Based on the analysis of the existing experience of distance learning the main directions of building information and educational environment of the University, the components of the educational environment and its subject-content content for distance learning of persons with special educational needs and disabilities. The importance of development of remote education environment for learning disabled students in higher education institutions in addressing the problems of socialization.

Key words: distance learning, students with disabilities, special educational needs, educational environment.

Проблеманы жалпы түрде қою. Денсаулық жағдайына байланысты шектеулері бар адамдар санының артуы еңбекке қабілетті жастағы тұлғалар арасында мүгедектер санының артуына алып келеді. Білім алу осы шектеулерді еңсеруге және заманауи қоғамда жеке тұлға ретінде өзіні көрсетуге, өзіне сенімділік тудыруға мүмкіндік береді және қоғамның белсенді мүшесі болуға көмектесе алады. Қазіргі уақытта мүгедектер үшін жоғары білімнің қолжетімділігі маңызды әлеуметтік-педагогикалық мәселе болып табылады. Мүгедектердің жоғары білім алу жолында физиологиялық, психологиялық және т.б. кедергілері бар.

Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңының 8-бап 6-тармақшасында: «Мемлекет инклюзивті білім берудің мақсатын іске асыра отырып, білім берудің барлық деңгейінде даму мүмкіндіктері шектеулі азаматтарға олардың білім алуына, дамуындағы ауытқуды түзетуіне және әлеуметтік бейімделуіне арнайы жағдайлар жасауды қамтамасыз етеді» - делінген (8-бап. Білім беру саласындағы мемлекеттік кепілдіктер) [1].

Алайда, оқу орнына келудің қиындықтары, ауру бойынша жиі сабаққа қатыспауы мүгедектердің оқуын қиындатады. Жоғары оқу орнынан алыс қалалар мен аудандарда тұратын мүгедектер білім алуда үлкен

қиындықтарға кездеседі. Аталған шектеулердің көпшілігін жоюға және мүгедектігі бар адамдарға жоғары білім алуға қашықтықтан оқыту технологиясы мүмкіндіктер береді.

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар тұлғаларға білім алуға жағдай жасау және кедергісіз қол жеткізуді қамтамасыз ету қажеттілігі, сондай-ақ ерекше білім беру қажеттіліктері бар тұлғаларға арнайы оқу-әдістемелік құралдар әзірлеу және қашықтықтан білім беру технологияларын кеңейту қажеттілігі Қазақстан Республикасының 2016-2019 жылдарға арналған білім және ғылымды дамытудың мемлекеттік бағдарламасында көрсетілген [2].

Осы проблеманы шешуі басталған соңғы зерттеулер мен жарияланымдарды талдау. Теориялық және ғылыми-практикалық материалдарды зерделеу шет елдерде ерекше білім алу қажеттілігі бар тұлғалардың жоғары білім алуы үшін жағдай жасау бойынша айтарлықтай тәжірибе жинақталғанын және соған қарамастан, ерекше білім алу қажеттілігі және мүгедектігі бар адамдарды оқытудың жаңа үлгілерін іздестіру жүріп жатқанын көрсетті [3, 4]. Ерекше білім алу қажеттілігі және мүгедектігі бар адамдарды қашықтан оқытуды ұйымдастыру мәселелері, жоғары оқу орындарының педагогтарының ерекше білім алу қажеттілігі бар тұлғаларды қашықтықтан оқыту құзыреттіліктерін қалыптастыру тәсілдерін құру мәселелері А. Э. Симановский, Д. Ф. Романенкова, Б. Б. Айсмонтастың [5, 6, 7] және т. б. зерттеулерінде, электрондық оқу-әдістемелік ресурстарды әзірлеу мәселелері А. Э. Симановский, Д. Ф. Романенкова, Е. С. Полат, И. В. Роберт [5, 6, 8, 9] және т. б. жұмыстарында, сондай-ақ ерекше білім беру қажеттіліктері бар адамдарды кәсіби даярлау жүйесін құру және дамыту бойынша жобаларда, денсаулықтарының мүмкіндіктері шектеулі адамдар мен мүгедектердің жоғары білім алуын қамтамасыз ететін оқу-әдістемелік орталық құру жөніндегі ізденіс материалдарда [7] және т.б. қарастырылады.

Қазақстан Республикасының жоғары оқу орындарында ерекше білім алу қажеттілігі және мүгедектігі бар тұлғаларды оқытудың белгілі бір тәжірибесі мен әдістемесі бар. З.А. Мовкебаева [10] жүргізген ерекше білім беру қажеттілігі бар студенттер мен мүгедектерді жоғары оқу орындарының білім беру процесіне енгізудің қазақстандық тәжірибесіне жүйелі талдауы, біздің елімізде екі негізгі модельдің кең таралғанын көрсетті. Ең көп таралған модель - мүгедектігі бар адамдардың білім беру үдерісіне толық және стихиялық түрде қатысуы болып табылады. Екінші модель жоғары білімді қашықтықтан оқу арқылы алу болып табылады.

Қазақстанның бүгінгі білім беру жүйесі шеңберінде мүгедектігі бар адамдардың жоғары кәсіптік білім алуға қол жеткізуін қамтамасыз етуде оң өзгерістер байқалуда. Университеттерде мүгедектігі бар студенттерді оқыту үдерісін сүйемелдеу және техникалық қамтамасыз ету бағдарламасын дамыту туралы пікір қалыптасуда, жоғары оқу орындарының педагогтарын әртүрлі ауру түрлері бар тұлғаларды оқытуға дайындау мәселелері қарастырылуда [10].

Зерттеудің мақсаты. Ғылыми-педагогикалық көздерді зерттеу негізінде ерекше білім беру қажеттілігі және мүгедектігі бар студенттерді қашықтықтан оқыту үшін білім беру ортасын қалыптастырудың теориялық аспектілерін қарастыру.

Зерттеу міндеттері: - ерекше білім беру қажеттілігі және мүгедектігі бар студенттерді қашықтықтан оқыту үшін білім беру ортасының құрылымы мәселесіне қатысты ғылыми зерттеулер мен басқа да әдеби көздердің мәліметтерін жалпылау; - ерекше білім беру қажеттілігі және мүгедектігі бар студенттерді қашықтықтан оқыту үшін ЖОО білім беру ортасының құрылымдық компоненттерін айқындау.

Зерттеудің негізгі материалын баяндау. Мамандардың пікірі бойынша ерекше білім беру қажеттілігі және мүгедектігі бар адамдар үшін кәсіптік білім арнайы жағдайлар жасалған оқу орындарында ғана ұйымдастырылуы мүмкін. Осындай жағдайлардың бірі жоғары оқу орнында ерекше білім беру қажеттілігі бар тұлғалар үшін қашықтықтан оқыту мүмкіндігі болып табылады.

Қашықтықтан оқыту - бұл субъектілері алдын ала құрылған виртуалды білім беру ортасында өзара әрекеттесетін білімді беру, тарату жүйесі [11].

Қашықтықтан оқыту оқытушының, студенттің және оқу материалдарының кеңістікте және уақытта бөлінуімен, тек электронды ғана емес бір немесе бірнеше технология көмегімен педагогтің, білім алушы мен материалдардың өзара әрекеттесуімен сипатталады.

Біздің зерттеуіміздің міндеттерінің бірі ерекше білім беру қажеттілігі және мүгедектігі бар студенттерді қашықтықтан оқыту үшін жоғары оқу орнының білім беру ортасының құрылымдық компоненттерін анықтау болып табылады. Мүгедек студенттер мен ерекше білім беру қажеттілігі бар тұлғаларды қашықтықтан оқыту мәселелеріне арналған жұмыстарда білім алушылардың жеке ерекшеліктерін есепке алу негізінде оқытудың осы нысанын дамыту, электрондық ресурстарды пайдалана отырып, оларға арналған оқу үдерісін ұйымдастыру мәселелері көрініс тапты. Ұсынылған мәселенің контекстінде біз үшін Д. Ф. Романенкованың [6], А. Э. Симановский [5], Е. С. Полаттың [8], И. В. Роберттің [9] және басқа ғалымдардың электрондық оқытудың негізгі міндеті ретінде білім алушылардың психикалық, физиологиялық ерекшеліктері мен шектеулерін ескере отырып оқытуды дараландыру деп есептейтін көзқарастары маңызды болып табылады. Технологиялық шешімдердің пайдаланылатын кешені электрондық білім беру ресурстарын жинақтау мен ұсынудың халықаралық стандарттарын қанағаттандыруы тиіс, бұл оларды оқытудың түрлі педагогикалық технологияларында қайта пайдалану мүмкіндігін және интерактивті электрондық білім беру ресурстары компоненттерінің барлық өмірлік циклін қолдауды қамтамасыз етеді [9].

Ақпараттық-коммуникациялық технологияларды пайдалану оқу, әдістемелік және ғылыми ақпаратқа кең қолжетімділікті ашуға мүмкіндік береді, сонымен қатар кеңестік көмекті жедел ұйымдастыруға, сондай-ақ

ғылыми және зерттеу қызметін модельдеуге және нақты уақытта виртуалды сабақтар (дәрістер, семинарлар) өткізуге мүмкін болады [12]. Демек, ерекше білім беру қажеттілігі және мүгедектігі бар студенттердің оқу үдерісін ұйымдастыру үшін білім беру ортасын қалыптастыру қажеттілігі туындайды. Әлемдік тәжірибе көрсетіп отырғандай, ерекше білім беру қажеттілігі бар адамдардың жоғары білімге қол жеткізу мәселелерін шешу технологиялық құралдар мен ақпараттық ресурстарды пайдаланушылардың қажеттіліктеріне ықпалдастыру мен бейімдеудің кешенді бағдарламаларын жүргізу негізінде болуы мүмкін [13].

"Егер қазіргі заманғы ақпараттық және коммуникациялық технологиялар пайдаланушылардың қажеттіліктеріне бейімделмеген болса, егер ақпарат оларға қолжетімсіз форматта берілсе, онда ақпараттық қоғам осындай адамдарға қауіп төндіреді. Сонымен қатар, цифрлық технологиялардағы алшақтық өз кезегінде мұндай адамдарды кейіннен қоғам өмірінен алып тастауға ықпал ететін болады» [7].

Ерекше білім беру қажеттілігі бар тұлғалардың білім алуына арналған заманауи ақпараттық-коммуникациялық технологиялар:

- технологиялардың дәстүрлі түрлерін (компьютерлер, веб-браузерлер, мәтіндік процессорлар, электрондық тақталар және қол жетімділікті арттыру мүмкіндіктері бар ұялы телефондар);
- ассистивті технологияларды (аудиофондар, экраннан оқуға арналған бағдарламалар, адаптивті клавиатуралар, қосымша коммуникациялық құрылғылар);
- қол жетімді тасымалдағыштар мен форматтарды (HTML электрондық құжаттарын сипаттаудың гипермәтіндік тілі, субтитрлері бар бейнематериалдар, DAISY – қол жетімді сандық ақпарат жүйесі және осы форматтағы кітаптар) қамтиды.

Ақпараттық-білім беру ортасын құрудың негізгі бағыттары:

- техникалық және бағдарламалық құрамдас бөлікті қалыптастыру;
- коммуникацияны қамтамасыз ету;
- пәндік оқытуда қолдану;
- аудиториядан тыс білім беру кеңістігін ұйымдастыру;
- жоғары оқу орны ішіндегі басқаруды ақпараттандыру болып табылады.

Қашықтықтан оқыту үшін білім беру ортасының пәндік-мазмұндық салындысы оқу пәндерінің электрондық оқу-әдістемелік кешендерінің (ресурстарының) жиынтығын құрайды: оқу, оқу-әдістемелік, анықтамалық материалдар жиынтығы, сондай-ақ оқытушымен тікелей және жанама өзара әрекеттесу мүмкіндігімен білім алушының өзіндік жұмысын қамтамасыз ететін тестілеу және статистика жүйелері. Ақпараттық-білім беру ортасының ұйымдастыру-технологиялық негізін білім алушылардың оқу, ақпараттық-анықтамалық материалдарға, оның ішінде бейне лекциялар банкіне қол жеткізуін сақтауды, жаңартуды және формалдауды қамтамасыз ететін деректер базасы құрайды. Оның маңызды құрамдас

бөлігі электрондық кітапхана – телекоммуникациялық желі арқылы пайдаланушыға оқу, оқу-әдістемелік, анықтамалық, ғылыми әдебиет пен мерзімді басылымдарға қол жеткізуді ұсынатын құжаттау және қауіпсіздік жүйесі бар бағдарламалық кешен болып табылады [14].

Қашықтық курсына жүзеге асыру үшін педагог типтік қашықтық курсының құрылымын қалыптастыруы қажет. Оның моделінде келесі компоненттер болуы тиіс: курс мазмұны, бақылау-тексеру материалдары, ұйымдастыру құралдары, жеке және топтық оқыту үшін коммуникация құралдары, әрбір модуль немесе курсты оқу бойынша қорытынды шығару құралдары.

Курстың мазмұнын және бақылау-тексеру материалдарын әзірлеу - курсты өткізуге дейінгі әдістемелік жұмыс болып табылады, ұйымдастыру және коммуникациялық құралдарды әзірлеу – курсты өткізу, ал оқу материалын зерделеу қорытындыларын шығару – нәтижелерді тіркеу болып табылады.

Ерекше білім беру қажеттілігі бар тұлғаларды қашықтықтан оқыту негізіне модульдік принцип алынады, бұл тәуелсіз курстар (модульдер) жиынтығынан ерекше білім беру қажеттілігі бар білім алушының жеке қажеттіліктеріне жауап беретін оқу бағдарламасын қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Қашықтықтан оқыту жүйесінің негізгі қасиеттерінің қатарына қол жетімділік, динамикалық, коммуникативтік; алуан түрлілік; көп өлшемділік; ұйымның икемділігі (дараландыру); интегративтілік (ресурстардың барлық түрлерін біріктіру); әмбебаптық; детерминалдылық; кеңдік (кең қамту); конвергенттілік жатады [11].

Қашықтықтан оқытудағы ақпараттық және телекоммуникациялық технологиялардың негізгі рөлі - бұл қашықтықта жүзеге асырылатын білім беру үдерісі барысында оқытушы мен білім алушылар арасындағы оқу диалогын қамтамасыз ету.

Осылайша, қашықтықтан оқыту технологиялары жеке білім беру технологияларын тиімді құруға мүмкіндік береді, бұл білім алушының оқу іс-әрекетінің мазмұнын, әдістері мен қарқынын дараландыруға мүмкіндік береді. Бұл мүгедектер үшін ерекше маңызды, өйткені оларға үнемді жұмыс істеуге, өз күштерінің шығындарын бақылауға, өзі үшін оңтайлы уақытта оқуға, дайындалуға мүмкіндік береді. Алайда қашықтықтан білім беруде тек оқытушымен ғана емес, сонымен қатар басқа да білім алушылармен қарым-қатынас жасау, танымдық іс-әрекет барысында ынтымақтастық орнату мүмкіндіктерін ескеру тиіс. Топтық жұмыс түрлеріне, мысалы, қашықтықтан семинарлар мен телеконференциялар жүргізу жатады.

Егер оқу процесіне қатысушылар (білім алушылар мен оқытушылар) қашықтықтан білім беру әдістері мен ұйымдастыру формаларын пайдалана білу үшін белгілі бір дайындық деңгейіне ие болса ғана, бұл модельді іске асыру табысты болады.

Қорытынды және алдағы зерттеулердің болашағы. Қазіргі таңда қашықтықтан білім беру технологиялары арқылы оқытуды Қазақстан Республикасының барлық жоғары оқу орындары жүзеге асырады, алайда мүгедек-студенттерді оқытуды жүзеге асыру кезінде олардың ерекшеліктерін ескере отырып оқытудың мәнін, технологиялары мен әдістерін түсініп жүргізуде белсенділік әлі де жеткіліксіз. Осы тұрғыдан қарағанда қашықтықтан оқытудың білім беру ортасын құру мүгедектігі бар адамдарды жоғары кәсіптік білім беру ұйымдарында білім беру үдерісіне кеңінен тартуды қамтамасыз етуге мүмкіндік береді және ерекше білім беру қажеттілігі бар студенттердің кәсіби құзыреттіліктерін қалыптастыруға ықпал ететін болады.

Қазіргі кезеңде мүгедектігі бар адамдарды жоғары кәсіптік білім беру ұйымдарында қашықтықтан оқыту үшін білім беру ортасын қалыптастыру ерекше білім беру қажеттілігі бар тұлғаларды оларға кедергісіз орта құру арқылы әлеуметтік-мәдени үдеріске тартуды іске асырудың маңызды шарты болып табылады. Ол ерекше білім беру қажеттілігі бар тұлғаларға осы қоғамның белсенді мүшесі болуға мүмкіндік береді.

Осыған байланысты, қазіргі заманғы қазақстандық жоғары білім беру жүйесі ерекше білім беру қажеттілігі бар тұлғаларды қашықтықтан оқыту үшін білім беру ортасын құру бойынша үздік халықаралық тәжірибені пайдалануы тиіс.

Әдебиет.

1. Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңы. №319-ІІІ 27 шілде 2007 жыл (05.05.2017 ж. Берілген өзгерістер мен толықтырулармен).

2. Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2016 – 2019 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы. –Астана, 2016.

3. Кан, А. М. Образование как фактор реабилитации и социальной интеграции инвалидов: зарубежный опыт / А.М. Кан // Социология образования. – 2008. – № 8. – С. 66-71.

4. Ольхина Е.А., Карпушкина Н.В., Двуреченская О.Н. Мониторинг деятельности вузов и региональных ресурсных центров по обучению инвалидов: анализ зарубежного опыта // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 10 [Электронный ресурс].

5. Симановский, А.Э. Использование дистанционных технологий для обучения студентов-инвалидов. // Ярославский педагогический вестник. - 2012. №4. –Том II. (Психолого-педагогические науки). С.238-240.

6. Романенкова, Д.Ф. Дидактические условия дистанционного обучения студентов-инвалидов. Дис... канд. Пед. Наук : 13.00.00: Челябинск, 2004. -192 с.

7. Айсмонтас Б.Б. Опыт разработки и апробации модели учебно-методического центра дистанционного обучения студентов с инвалиднос-

тью и ОВЗ // Научно-образовательная информационная среда XXI века: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции / Отв. Ред. Н.С. Рузанова. Петрозаводск: Петрозаводский гос. Ун-т, 2015. С. 6-12.

8. Полат Е. С. Педагогические технологии дистанционного обучения: Учебное пособие. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 400 с.

9. Роберт И. В. Теория и методика информатизации образования (психолого-педагогический и технологический аспекты). 2-е издание, дополненное. — М: ИИО РАО, 2008. — 274 с.

10. Мовкебаева, З.А. Модернизация программ высшего образования с учетом потребностей лиц, имеющих инвалидность // Материалы V Международной научно-практической конференции «Специальное образование: традиции и инновации». – Минск, 2016. – С.22-25.

11. Информационные и коммуникационные технологии в дистанционном образовании: Пер. с англ. / Майкл Г. Мур, Уэйн Макинтош, Линда Блэк и др. –М.: Изд. Дом «Обучение–Сервис», 2006. – 632 с.

12. Бордияну И.В. Совершенствование организации и управления дистанционным обучением в системе высшего образования Республики Казахстан Дис. ... доктора философии (PhD): по специальности 6D050000 – Бизнес: -Алматы, 2011. -143 с.

13. Уддин, Мд А. Индивидуальные различия студентов, обучающихся по программе дистанционного образования (обзор зарубежных источников) //Современная зарубежная психология. 2013. №3.

14. Шевелев Н.А., Кузнецова Т.А. Организация образовательной среды вуза на основе системы дистанционного обучения // Высшее образование в России № 7, 2011. С.88-93.

References.

1. Law of the Republic of Kazakhstan "On education" dated July 27, 2007 №319-III (with amendments and additions as of 05.05.2017.)

2. The state Program of development of education and science of the Republic of Kazakhstan for 2016-2019. - Astana, 2016.

3. Kahn, M. A. Education as a factor of rehabilitation and social integration of the disabled: the foreign experience / A. M. Kahn // Sociology of education. - 2008. - № 8. - P. 66-71.

4. Olkhina E. A., Karpushkina N. In. Dvurechenskaya O. N. Monitoring the activities of universities and regional resource centers for the training of disabled people: analysis of foreign experience // Modern research and innovation. 2016. № 10 [Electronic resource]. URL: <http://web.snauka.ru/issues/2016/10/72155>

5. Simanovsky, A. E. the use of distance learning technologies for students with disabilities. // Yaroslavl pedagogical Bulletin. -2012. № 4. –Том II. (Psychological and pedagogical Sciences). P. 238-240.

6. Romanenkova, D. F. Didactic conditions of distance learning for students with disabilities. Dis... kand. PED. Sciences: 13.00.00: Chelyabinsk, 2004. -192 p.

7. Asmontas B. B. experience in the development and testing of models of educational-methodical center of distance learning students with disabilities and HIA Scientific and educational information environment of the XXI century: materials of the IX all-Russian scientific-practical conference / Ed. N. With. Ruzanova. Petrazavodsk: Petrazavodsk state University, 2015. P. 6-12.

8. Polat E. S. Pedagogical technologies of distance learning: textbook. - Moscow: publishing center "Academy", 2006. - 400 p.

9. Robert I. V. Theory and methods of Informatization of education (psychological, pedagogical and technological aspects). 2nd edition, supplemented. — M: IIO RAO, 2008. - 274 p.

10. Movkebayeva, Z. A. Modernization of higher education programs taking into account the needs of persons with disabilities // Materials of the V International scientific-practical conference "Special education: traditions and innovations". - Minsk, 2016. - P. 22-25.

11. Information and communication technologies in distance education: Per. with English. / Michael G. Moore, Wayne Macintosh, Linda black et al.: Ed. house "Training-Service", 2006. - 632 p.

12. Improvement of the organization and management of distance learning in the system of higher education of the Republic of Kazakhstan Dis. ... doctor of philosophy (PhD): specialty 6D050000 – Business:- Almaty, 2011. -143 p.

13. Uddin, MD A. Individual differences of students enrolled in the program of distance education (review of foreign sources) // Modern foreign psychology. 2013. №. 3.

14. Shevelev N. Ah. Kuznetsova T. A. Organization of the educational environment of the University on the basis of distance learning // Higher education in Russia № 7, 2011. P. 88-93.

Д.С. Хамитова

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

МҮГЕДЕК СТУДЕНТТЕРДІ ОҚЫТУ ҮШІН ҚОЛЖЕТІМДІ БІЛІМ БЕРУ ОРТАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫ ҚАЖЕТТІЛІГІ

Д.С. Хамитова

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

ПОТРЕБНОСТЬ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ В ДОСТУПНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

D.S. Khamitova

Abai Kazakh National Pedagogical University (Almaty, Kazakhstan)

THE NEED FOR THE FORMATION OF AN AFFORDABLE EDUCATIONAL ENVIRONMENT FOR DISABLED STUDENT'S EDUCATION

Аңдатпа: Бұл мақалада ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттер және мүгедек студенттердің жоғары оқу орындарындағы жадайлары қарастырылады. Мүгедек студенттерді және ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттерді қашықтықтан оқытудың өзекті мәселелері бойынша теориялық және тәжірибелік мәліметтерге анализ жасалды. Осы категориялардағы студенттермен жоғары білім алуларына қанағаттанушылық дәрежесін анықтау үшін сауалнама жүргізілді. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар және мүгедек студенттерді қашықтықтан оқыту жүйесінің қолжетімділігіне қорытынды жасалды.

Түйінді сөздер: қашықтықтан оқыту, жоғары оқу орны, жоғары білім, мүгедек -студенттер, қолжетімді білім беру, ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттер, интернет-технологиялар.

Аннотация: В данной статье рассматриваются система высшего образования студентов с особыми образовательными потребностями и инвалидами. Проведен анализ теоретических и практических данных по актуальным вопросам дистанционного обучения студентов-инвалидов и с особыми образовательными потребностями. Среди студентов-инвалидов и студентов с особыми образовательными потребностями проведен опрос с целью определения степени удовлетворенности получаемым высшим образованием. Сделаны выводы по системе дистанционного обучения студентов с особыми образовательными потребностями и студентов-инвалидов.

Ключевые слова: студенты-инвалиды, дистанционное обучение, высшее образование, высшие учебные заведения, студенты с особыми образовательными потребностями, интернет технологии.

Annotation. The article describes the problems of obtaining higher education for disabled students and students with special educational needs. The theoretical sources on topical issues of distance education for students with special educational needs were analyzed. A questionnaire survey of students with disabilities was conducted to determine the degree of their satisfaction with the quality of higher education. The conclusions on the successful implementation of the distance education system for students with special educational needs were made.

Keywords: distance education, higher education, disabled students, students with special educational needs, Internet technologies.

Мәселенің қойылуы. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттердің жоғары білім алуы, сондай – ақ оларды одан әрі жұмысқа орналастыру – Қазақстандық білім беру жүйесінің басым мәселелерінің бірі болып табылады. Қазақстан Республикасының "Білім туралы" Заңында негізгі мақсат ретінде қоғам мүшелерінің адамгершілік, зияткерлік, мәдени, дене бітімінің дамуы мен кәсіби құзыреттілігінің жоғары деңгейіне қол жеткізу болып табылатын тәрбиелеу мен оқытудың үздіксіз процесі туралы айтылған.

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттердің білім алуына қатысты мүдделер біздің мемлекетіміздің Конституциясында қарастырылады. Яғни, Қазақстан Республикасының Конституциясымен еліміздің барлық азаматтары үшін өмір бойы білім алуға кепілдік беріледі.

Қазақстан Республикасында ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттер және мүгедек студенттер халықтың осал топтарының бірі болып табылады. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттер үшін мемлекет тарапынан олардың сәйкес білім алуы үшін, кемістіктерін түзету үшін, қоршаған ортаға бейімдеу үшін тиісті жағдай жасалады. Бүгінгі таңда, Қазақстандағы мүгедектігі бар студенттер халықтың басқа топтарымен салыстырғанда қоғамдық және саяси өмірге қатысуға, әлеуметтік-мәдени қажеттіліктерді қанағаттандыруға, сондай-ақ жоғары білім алу мәселесінде шектеулі. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттердің жоғары білімі-бұл білім беру қызметтерін барлық студенттер үшін, олардың ерекше жеке мүмкіндіктері мен білім беру қажеттіліктерін ескере отырып, білім алуға тең қолжетімділікті қамтамасыз ететін процесс.

Негізгі материалды баяндау. Қазақстан Республикасының білім және ғылым саласын дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған Мемлекеттік бағдарламасын іске асыру жөніндегі іс-шаралар жоспары шеңберінде білім беру процесінің табыстылығы үшін қажетті жағдайлар жасаудың барлық тұстары қарастырылған. Мемлекет тарапынан ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттердің дамуында, олардың білім алуы – білім берудің барлық деңгейлерінде даму бұзылуының түзетілуі мен әлеуметтік бейімделуі үшін арнайы жағдайлар жасайды. Мемлекет инклюзивті білім беру мақсатын іске асыра отырып, инклюзивті білім беруді әрбір балаға

оның қажеттілігіне және басқа да жағдайларға қарамастан, өзінің әлеуеті мен білім алу құқығын іске асыруға мүмкіндік береді. Осы бағдарламаның "Жоғары және жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру" бөлімінде негізгі міндеттер шешіледі, ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттер үшін кедергісіз орта және тең жағдай жасау бойынша жұмыс жалғасуда. Қазақстан Республикасының жоғары оқу орындарының білім беру саясаты Мемлекет басшысының мемлекеттік бағдарламасын іске асырудың көрінісі болып табылады. Бүгінгі таңда еліміздің көптеген университеттерінде ғимараттардың сәулеттік нормалары жақсарып, ЖОО-ның материалдық-техникалық базасы жетілдірілуде, аталған университеттердің басшылығы профессор-оқытушылар құрамының біліктілігін арттыруға жағдай жасайды. Дегенмен, бүгінгі таңда ерекше білім беру қажеттілігі бар студенттердің білім сапасы тиісті деңгейде емес. Өкінішке орай, университеттерді бітіргеннен кейін ерекше білім алу қажеттілігі бар түлектердің бачым көпшілігі еңбек қоғамында өз орнын таба алмайды [1].

Қазіргі уақытта мүгедектігі бар адамдарды оқыту сапасының төмендігі сияқты проблема бар. Мұндай адамдардың сапалы жоғары білім алуы олардың әлеуметтенуі табыстылығының, олардың қоғам өміріне толыққанды қатысуын қамтамасыз етудің, кәсіби, еңбек және әлеуметтік қызметтің барлық түрлерінде тиімді және өзін-өзі жүзеге асырудың негізгі және ажырамас шарттарының бірі болып табылады.

Біздің ойымызша, жоғары оқу орындары тек теориялық қана емес, сонымен қатар оларға практикалық, өмірлік қажетті дағдыларды үйретуі керек. Егер теориялық білім өмірлік тәжірибемен бекітілмеген болса, онда олар студенттерге игілік үшін қызмет ете алмайды, олар Қазақстанның дербес азаматтары ретінде толық көлемде жүзеге асыра алмайды. Қазіргі мәселені ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттерді қашықтықтан оқыту жүйесі арқылы шешуге болады, жеке білім беру бағдарламаларын әзірлеу, онлайн курстарды ашу, профессорлық-оқытушылық құрамның біліктілігін арттыру және дайындау, сонымен қатар оқу-әдістемелік материалдармен қамтамасыз ету. ХХІ ғасырда жаңа интерактивті технологиялармен байланысты барлық көкжиектер ашылды, олар оқытушылар үшін пайдалы кез келген ақпаратқа қол жеткізуге мүмкіндік береді, ол өз кезегінде білім алу үшін жағдай жасайды [2].

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттердің білімге қол жеткізуін электронды оқыту жүйесі, қашықтықтан білім беру қамтамасыз етеді. Осы жүйе бойынша оқитын студенттер қажетті бағдарламалық-техникалық құралдарды алады. Тірек-қимыл аппараты бұзылған балалар үшін жеке қозғалыс құралдары, арнайы клавиатура және манипуляторлар; есту қабілеті бұзылған балалар үшін – есту аппараттары, микрофоны бар дыбыс күшейткіш жүйе, тифлотехникалық құралдар сатып алынады. Оның ішінде принтерлер мен брайльдік дисплейлер, оқитын машиналар мен үлкейтетін құрылғылар, электрондық ұлғайтқыштар, сөйлеу экранын үлкейтетін мобильді құрылғылар және т.б. бар [4].

Онлайн оқыту жаңа ақпараттық технологиялар мен телекоммуникацияларға негізделеді, сондықтан бүгінгі күні оқытудың бұл түрі ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттердің жоғары білім алу мәселелерін шешудің негізгі құралдарының бірі болып табылады. Қашықтықтан оқыту студенттер үшін ерекше білім беру қажеттілігімен толық немесе ішінара компьютерлер мен интернет - технологиялар және құралдар көмегімен жүзеге асырылады. Оқытушылар мен студенттердің өзара қарым-қатынасы оқу үрдісінің компоненттерін жоғалтпай қашықтықта және интернет-технологиялар арқылы жүзеге асырылады.

Біздің елімізде қашықтықтан оқыту бірнеше жылдан бері қолданылып келеді, бірақ қашықтықтан оқыту ерекше білім алу қажеттілігі бар адамдарға арналған жоғары білім алу нысаны ретінде бұрыннан қарастырылмайды. Қашықтықтан білім беру технологиясы бойынша университеттерде тек орта-техникалық және жоғары білім туралы дипломдары бар студенттер ғана оқи алады. Біздің елімізде мектепті бітірген талапкерлер тек қана күндізгі оқу түрі бойынша білім алады. Ал қашықтықтан оқыту технологиялары жоғары білім алудың бір құралы ретінде қолданылады.

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттерді оқытуда қашықтықтан білім беру технологияларының негізгі артықшылығы, сондай-ақ сабақтарды өткізу орны мен уақытына қатаң байланыстырмау, оқу материалының деңгейі мен нысанын бейімдеу, әрбір білім алушының жеке ерекшеліктеріне қарай сервистерді тиісті күйге келтіру есебінен оқытуды дараландыру болып табылады. Бұл өз кезегінде оқу материалын табысты игеру үшін үлкен мүмкіндік береді. Қашықтықтан білім беру технологияларының арқасында университеттерде ерекше білім алу қажеттілігі бар студенттерді оқытудың күштірек режимін ұйымдастыру мүмкіндігі пайда болады, компьютермен оқу үшін бөлінген уақыт саны қалыпқа келтіріледі. Сондай-ақ қашықтықтан оқыту технологиялары ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттердің негізгі проблемасын, яғни басқа студенттермен қарым-қатынас жасаудың жетіспеушілігін шешеді. Білім беру процесіне қатысушылардың қашықтығына қарамастан, студенттердің курстық және практикалық сабақтар шеңберінде электрондық пошта, конференциялар, чат, виртуалды сабақтар режимінде өзара қарым-қатынас жасауға нақты мүмкіндігі бар [5, 6, 7].

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінде ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттердің жоғары білім сапасына қанағаттану деңгейін анықтау мақсатында сауалнама жүргізілді. Бұл сауалнамаға 1-4 курс студенттері, күндізгі оқу бөлімінің студенттері қатысты. Студенттердің есту қабілеті бұзылған (8%), көру қабілеті бұзылған (17%), тірек-қимыл аппаратының бұзылыстары (24%), сөйлеу қабілеті бұзылған (6%), соматикалық аурулары (45%) бар. Студенттердің бұл санаты оқу үрдісінде белгілі бір қиындықтармен кездеседі. Олардың даму ерекшеліктеріне байланысты оқытушылар дәстүрлі түрде беретін оқу материалдарын қабылдау қиынға соғады. Сауалнама барысында алынған студенттердің

жауаптары келесі түрде бөлінді: студенттердің көп саны өздерінің университеттерінде жоғары білім алуына риза болды, алайда осы санаттағы студенттер үшін жоғары білім алу ЖОО қабырғасында толыққанды болу мүмкіндігінің болмауы сияқты сәттерге қиындық туғызады. "Сіз үшін жоғары білім алудың қандай нысаны неғұрлым ыңғайлы?" Сұралған студенттердің 60% - ы қашықтықтан білім беру технологияларын қолдана отырып, күндізгі оқу нысанын атап өтті, студенттердің 15% - ы күндізгі оқу нысанын атап өтті, сұралған студенттердің 16% - ы сырттай оқу нысаны бойынша білім алатындығын және барлық сұралғандардың 9% - ы өздеріне ыңғайлы кешкі оқу нысанын атап өтті. "Университетте оқу кезінде қандай қиындықтарға тап боласыздар?" студенттер өз жауаптарын келесідей бөлді: интерактивті тақтаның дәрістік және практикалық материалдарын қабылдау қиын (16%), оқытушының қойған сұрақтарына ауызша жауап беруге қиналамын (58%), оқытушы ерінінен оқуға үлгермеемін (8%), бақылау және қорытынды жұмыстарды жазуға бөлінген уақыт жетіспейді (18%). Интернет желісі мен электрондық пошта бойынша жұмыс істеуге келетін болсақ, сауалнамаға қатысқан студенттердің 80% интернет-ресурстарды, электрондық поштаны пайдалана алатынын атап өтті, тек тірек-қимыл аппараты бұзылған студенттер ғана арнайы құрал-жабдықтарсыз компьютерлік техниканы пайдалануға қиындық туғызатынын атап өтті.

Олар бөлетін осы мәселелерді шешуде қашықтықтан оқытуды, яғни қашықтықтан білім беру технологиялары жүйесін көреді. Қашықтықтан оқыту жүйесінде ерекше білім алу қажеттілігі бар студенттер жоғары білім алуға қатысты барлық мәселелерді шешуде.

Бізге белгілі болғандай, ерекше білім алу қажеттілігі бар студенттерді қашықтықтан оқытуды сәтті ұйымдастыру үшін профессорлық-оқытушылық құрам виртуалды желіде қарым-қатынастың психологиялық-педагогикалық ерекшеліктерін ескеру қажет, себебі бұл коммуникацияның ерекше түрі болып табылады. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттерді қашықтықтан оқытудың ерекше ерекшелігі белсенді өзара әрекеттесуді көздейтін білім беру және техникалық коммуникацияның әр түрлі құралдарымен оқытушымен жеке, тікелей өзара әрекеттесуін ауыстыру болып табылады. Қашықтықтан оқыту түрлі электронды-коммуникативтік жүйелердің көмегімен жүзеге асырылады.

Қашықтықтан оқытын студенттерде электронды ресурстарды, кітапханаларды, ақпараттық материалдарды, арналарды пайдалану мүмкіндіктері кеңейтіледі және оларға қол жеткізу тәсілдері артады. Бұл өз кезегінде студенттердің мотивациясын, қызығушылығын және интеллектуалды дамуын қолдауға мүмкіндік беретін ақпараттық-танымдық өрісін кеңейтеді. Қашықтықтан оқыту жүйесі әр түрлі дербес оқыту формаларын қолдануға бағытталған. Өз бетінше оқыту дағдыларын дамыту студенттердің мүмкіндіктерін кеңейтеді және одан әрі оның кәсіби мүдделерін іске асыра алады.

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттерді қашықтықтан оқытуды ұйымдастыру барысында белгілі бір қиындықтар туындайды. Сонымен қатар, ерекше білім беру қажеттілігі бар студенттерді оқыта отырып, әрбір жеке студенттің қиындықтарын ескеру қажет. Жоғары білім алу барысында денсаулық мүмкіндіктері шектеулі студенттер бастан кешіп жатқан қиындықтарға назар аударудың, эмоциялық-еріктік реттелудің, өзін-өзі бақылаудың кемшіліктерімен, оқу мотивациясының төмен деңгейімен ғана емес, жекелеген психикалық процестердің дамымауымен де түсіндіріледі. - қабылдау, есте сақтау, ойлау, сөйлеу кемшіліктері, моториканың қозғалыс үйлесімділігінің жеткіліксіздігі, қимыл-қозғалыс жетімсіздігі, жұмыс қабілеттілігінің төмендігі, қоршаған орта туралы Білім Қоры мен түсінігінің шектеулі болуы, оқу-танымдық қызметтің операциялық компоненттерінің қалыптаспауы түрінде бұзылуы.

Қорытынды. Осылайша, қашықтықтан оқыту ерекше білім беру қажеттіліктері бар студенттерге үлкен мүмкіндіктер береді деп нық айтуға болады. Бүгінгі күні, қазіргі заманғы компьютерлердің техникалық мүмкіндіктері, сондай-ақ, мысалы, дауыстан ақпаратты енгізуге мүмкіндік беретін бағдарламалық қамтамасыз ету жоғары деңгейде дамыған кезде, Қашықтықтан оқытуға мүгедек балалардың әр түрлі санаттары тартылуы мүмкін және тірек-қимыл аппараты проблемаларымен ғана емес.

Жалпы, қашықтықтан оқытудың негізгі идеясы-бұл ерекше қажеттіліктері бар әрбір білім алушы баланың мүмкіндіктері мен мүдделерін ескеру, яғни қашықтықтан оқытуды қоса алғанда, әр түрлі оқу формаларын тиімді үйлестіруге бағытталған жеке білім беру траекториясын қалыптастыруға көмек көрсету. Бұдан басқа, оның мәдени дамуын, әлеуметтенуін қамтамасыз ету, шығармашылық қабілеттерін және өзіндік қызмет дағдыларын дамыту маңызды мақсат болып табылады. Білім беру ортасы тек қана білім беру мақсаттарына ғана емес, мүмкіндігі шектеулі әрбір бала өмірде табысты бейімделудің өзіне оңтайлы тәсілін табуына ғана емес (мүмкін, және сонша емес) бағытталуы тиіс [3]. Мүгедек студенттер үшін қашықтықтан оқытудың артықшылықтары айқын: бұл жеке оқыту, икемділік және бейімділік.

Литература.

1. Государственная Программа развития образования и науки Республики Казахстан на 2016-2019 годы. - Указ Президента Республики Казахстан от 1 марта 2016 года. - № 205. Материал с сайта <http://egov.kz/cms/ru/articles/2F05inclusiveeducation>

2. Кобрин Л.М. Дистанционное обучение детей с ограниченными возможностями здоровья как средство интеграции в системе специального образования / Л.М. Кобрин, Е.Т. Логинова // Международная науч.-практ. конф. «Формирование социокультурных компетенций в непрерывном образовательном процессе»: сб. науч. статей. ФИРО., МИЭПП. - М.: Изд-во МГОУ, 2009. - С. 233-238.

3. Полат Е. С. Дистанционное обучение. М.: Владос, 1998. С. 191.
4. Мовкебаева З.А. Модернизация программ высшего образования с учетом потребностей лиц с ограниченными возможностями развития. //Мат. V Межд.науч.-практ.конф.«Специальное образование: традиции и инновации». - Минск, 14 – 15 апреля 2016 года, БГПУ им. Максима Танка.
5. Кудайбергенова Р.Е. Высшее образование для людей с ограниченными возможностями в Южной Корее //Вестник КазНУ. - Серия востоковедения. - №3(64). - 2013. - С.29-33.
6. Правила организации учебного процесса по дистанционным образовательным технологиям. Постановление Правительства Республики Казахстан от 19 января 2012 года № 112.

References.

1. The State Program for the Development of Education and Science of the Republic of Kazakhstan for 2016-2019. Decree of the President of the Republic of Kazakhstan dated March 1, 2016. - № 205. <http://egov.kz/cms/ru/articles/2F05inclsiveeducation>
2. Kobrina L.M. Remote education of children with disabilities as a means of integration in the special education system / L.M. Kobrina, E.T. Loginova // International scientific and practical. conf. "The formation of socio-cultural competencies in the continuous educational process": Coll. scientific articles. FIRO., MIEPP. - М.: Izd-in MGOU, 2009. - p. 233-238.
3. Polat E.S. Distance learning. М.: Vlados, 1998. p. 191.
4. Movkebaeva Z.A. Modernization of higher education programs to meet the needs of people with disabilities. // Mat. V International Scientific-Practical Conference "Special Education: Traditions and Innovations". - Minsk, April 14 - 15, 2016, BSPU. Maxim Tank.
5. Kobrina L.M. Remote education of children with disabilities as a means of integration in the special education system / L.M. Kobrina, E.T. Loginova // International scientific and practical. conf. "The formation of socio-cultural competencies in the continuous educational process": Coll. scientific articles. FIRO., MIEPP. - М.: Izd-in MGOU, 2009. - p. 233-238.
6. Kudaibergenova R.E. Higher education for people with disabilities in South Korea // Bulletin of KazNU. - A series of oriental studies. - №3 (64). - 2013. - pp. 29-33.
7. Rules of the organization of the educational process on distance learning technologies. Decree of the Government of the Republic of Kazakhstan dated January 19, 2012 No. 112.

РОЗДІЛ 7
ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ

УДК 378

Թ.Յու. Ազատյան, Լ.Է. Ասոյան
*Խաչատուր Աբովյանի անվան
հայկական պետական մանկավարժական համալսարան*
(Հայաստան, ք. Երևան)

**ՀԱՅԱՍՏԱՆՈՒՄ ՀԱՏՈՒԿ ԿՐԹԱԿԱՆ ԿԱՐԻՔՈՎ
ՈՒՍԱՆՈՂՆԵՐԻ ԿՐԹՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿՐՃԱՏՎԵԼ Է**

Т.Ю. Азатян, Л.Е. Асоян
*Армянский государственный педагогический
университет имени Хачатура Абовяна*
(Армения, г.Ереван)

**ИНКЛЮЗИВНИЙ ПІДХІД ЩО ДО ОСВІТИ СТУДЕНТІВ ІЗ
СПЕЦІАЛЬНИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ У ВІРМЕНІЇ**

T.Yu. Azatyan, L.E. Asoyan
Khachatur Abovyan Armenian State Pedagogical University
(Armenia, Yerevan)

**INCLUSIVE EDUCATION APPROACH FOR STUDENTS WITH
SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN ARMENIA**

Ամփոփում. Ներառական կրթությունը՝ յուրաքանչյուր երեխայի համար, այդ թվում՝ կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող, զարգացման առանձնահատկություններին համապատասխան, անհրաժեշտ պայմանների և հարմարեցված միջավայրի ապահովման միջոցով կրթական գործընթացին առավելագույն մասնակցության և հանրակրթության պետական չափորոշիչով սահմանված արդյունքի ապահովումն է: Այն կրթական այնպիսի ծրագիր է, որը բացառում է ամեն տեսակ խտրականություն երեխաների նկատմամբ, ապահովում է հավասար վերաբերմունք բոլոր մարդկանց հանդեպ, կրթական համակարգում ստեղծում է ուրույն պայմաններ առանձնահատուկ կրթական կարիքներ ունեցող անձանց համար: Մինչև 2025 թվականի օգոստոսի 1-ը կներդրվի համընդհանուր ներառական կրթության համակարգը.

Հանգուցային բառեր: ներառական կրթություն, կրթական բարեփոխումներ, կրթական ծրագրեր, կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխա.

Анотація. Інклюзивна освіта, це словосполучення, що визначає процес навчання дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітніх (масових) школах. В основу інклюзивної освіти покладена ідеологія, яка виключає любу дискримінацію дітей, яка забезпечує рівноправне відношення до всіх людей, та створює особливі умови для навчання дітей, які мають особливі освітні потреби. Інклюзивна освіта передбачає доступність освіти для всіх і забезпечує доступність освіти для дітей з особливими потребами. До 2025 року інклюзивне освіта розпочне діяти у всіх школах республіки Вірменії.

Ключові слова: порушення розвитку, діти з освітніми потребами, інклюзивне навчання, труднощі в освіті, класи, навчальні програми.

Annotation. T.Yu.Azatyanyan, L.E.Asoyan. Inclusive education means that all students attend and are welcomed by their neighborhood schools in age-appropriate, regular classes and are supported to learn, contribute and participate in all aspects of the life of the school. It is about how we develop and design our schools, classrooms, programs and activities so that all students learn and participate together. Inclusive education is about ensuring access to quality education for all students by effectively meeting their diverse needs in a way that is responsive, accepting, respectful and supportive. Students participate in the education program in a common learning environment with support to diminish and remove barriers and obstacles that may lead to exclusion.

Key words: children with special needs, inclusive education, learning difficulties, regular classroom, educational programs.

Statement of problem and its relevance. Inclusion in education is an approach to educating students with special educational needs. Inclusive education means that all students attend and are welcomed by their neighborhood schools in age-appropriate, regular classes and are supported to learn, contribute and participate in all aspects of the life of the school. This implies that the schools, classrooms, programs and activities need to be developed and designed the way to accommodate the needs of all students as well as being conducive to studying and working together. On December 2014, the parliament of Armenia amended the Law of the Republic of Armenia on General Education according to which by August 2025 all schools of the Republic of Armenia should become inclusive. The reform primary targets children with physical or mental disabilities, and the spectrum of other educational needs that children might have become marginal and even irrelevant.

Analysis of the last researches and publications. The concept of inclusion purports that the student with special needs can be active, valued, fully participating members of school community in which diversity is viewed as a norm and high-quality education is provided through a combination of a meaningful curriculum, effective teaching, and necessary support. / Halvorsen & Neary 2001/. Inclusive education happens when children with and without disabilities participate and learn together in the same classes. Research shows that when a child with disabilities attends classes alongside peers who do not have disabilities, good things happen. Following this commencement of formal education for children who experience disability, the 1960s and 1970s saw the development of ideas of “normalization” and “integration”, as questions to be raised about whether segregation was actually the best approach to education. The 1992 Disability Discrimination Act made it unlawful for any setting to discriminate against a person on the basis of disability (though with some caveats). This paved the way for much greater integration and, eventually, for inclusion. Armenian system of education is a well-arranged collection of educational establishments and institutions. Inclusive education as a guarantee of equal access to quality education for all children has never been a problem in the Republic of Armenia. Armenian system of education possesses vast cultural and intellectual potential, long-term educational traditions which can ensure the transition to education for sustainable development. A wide network of educational foundations of different levels and types guarantee inclusive education as compulsory and accessible secondary education, as well as professional one.

The purpose of research. The research aims at evaluating current state of inclusive education programme in RA, identifying risks and challenges, potential opportunities and providing recommendations, thus to enforce decision making on further improvements. There is a lack in analytical and statistical data. Access to educational services has been the main topic of concern in international discussions since 1990s when the two most important documents were adopted: Convention on the Rights of the Child and the World Declaration on Education for All. There was a particular focus on the attempts of differentiating between fundamentally divergent goals and objectives of such seemingly identical concepts as inclusive education “education for all” and “integration in education”. The concept of “education for all” should not be identified with that of inclusive education, although both are targeted at increasing access to education. However inclusive education is intended to ensure quality education through eradicating any form of exclusion. Its goal is to enhance the individual capacities of each person through the provision of quality education. Inclusive education should not be identified with integration either. Integration provides participation of persons with special educational needs in educational process, meanwhile inclusion guarantees everyone’s right to quality education. The government of Armenia has committed to making all primary and secondary schools inclusive for children with disabilities by 2025, and decreasing the number of special schools as a result. The process of making

schools “inclusive” is implemented in stages, on province-by-province basis. Since its inception, 248 out of the 1354 general education schools in Armenia have become “inclusive.” According to the Ministry of Education, during the 2016-2017 academic year, 6,700 students with special educational needs (SEN) were enrolled in general education schools providing inclusive education.

Basic material. Armenia, with its 1600 years’ educational history, has always focused on education as a priority issue. The school has always been the stronghold of political and national existence of Armenians, a guarantee of progress and preservation of national identity, the Armenian language and culture. The government of Armenia has committed to making all primary and secondary schools inclusive for children with disabilities by 2025, and decreasing the number of special schools as a result. However, the first few years of the reform have already revealed multiple gaps. Lack of basic accessibility of the schools, insufficiently specialized staff, along with the prevailing stereotypes around disability are a major hindrance for providing quality education to children with special needs. As a result, studies claims, a large segment of The Law of the Republic of Armenia on General Education defines person with special educational needs as “a person having difficulties related to the instruction, including physical and mental peculiarities of development, who needs special conditions for education for mastering basic programmes of general education.” The Law on the Education of Persons Needing Special Education Conditions was adopted in 2005, to regulate legal, organizational and financial basis for persons with special educational needs to receive education according to their abilities, as well as to establish the rights and responsibilities of those involved in the organization of education for persons with special educational needs. The reform primary targets children with physical or mental disabilities, and the spectrum of other educational needs that children might have become marginal and even irrelevant. It specifically targets the reform philosophy/perception, needs identification and evaluation, and funding schemes. From the very beginning of its existence, we can evaluate the reform progress of inclusive education in Armenia under the light of total inclusiveness and inclusive education reform from the point of social dimension, conducts predictive impact analysis, studies the inter-institutional clashes of interests in the contexts of reforms of inclusive education, as well as proposes new approaches for total inclusion in Armenia with the emphasis on social dimension. The concept of inclusion purports the that student with special needs can be active , valued , fully participating members of school community in which diversity is viewed as a norm and high-quality education is provided through a combination of a meaningful curriculum , effective teaching , and necessary support. / Halvorsen & Neary 2001/. Inclusion is distinctly different from the notion of integration or mainstreaming , in which students with special needs are educated in physical proximity to their age peers, yet without significant attention paid to the qualitative features of this arrangement. Both integration and mainstreaming begin with the notion that students with disabilities belong in special classes and should be integrated as much as

possible in general classrooms. Inclusion , on the other hand , assumes that all students belong in the general education classroom and should be pulled out only when appropriate services cannot be provided in the inclusive setting. Many different factors are critical to the success of inclusion. Webber /1997/ identified five essential features that characterize successful inclusion of students with special needs. They are:

- Sense of community and social acceptance;
- An appreciation of student diversity;
- Attention to curricular needs;
- Effective management and instruction;
- Personnel support and collaboration

When in place , the features noted by Webber /1997/, Voltz et al./2001/ , and Mastropieri and Scruggs/ 2001/ make the general education classroom the best possible placement option for many students with disabilities. If these features are not present however , the likelihood of inclusion being successful is significantly limited. Inclusive classrooms should be characterized as settings where basic human needs are met. All students benefit from being in an inclusive classroom. The term „learning disabled,, or „LD,, , refers to all individuals who have some neurobiological impairments that mix up signals between the senses and the brain. People with LD have learning problems throughout their lives. There are many different types of LD.

- Visual perceptual disability.
- Auditory perceptual disability.
- Language learning disability.
- Perceptual motor disability.
- ADHD.
- Autism spectrum disorders.

There are many good reasons to bring students with special needs into regular classrooms. We provide them with higher expectations for doing age and grade appropriate work and more positive role models for behavior and learning. We prepare the so-called „normal,, kids to live and work beside them and perceive them as „regular people,, and in a positive light. Regular education and special education teachers must work together to create environments that promote optimum integration conditions. The degree to which the cooperative relationship exists may be the key to the successful „inclusion,, programs. Both mainstreaming and inclusion were designed with understanding that they would be a team process. We offer an implanting -co-teaching model when in inclusive schools. Co-teaching usually occurs at set times, such as during second period every day or certain days of each week. Co-teachers perform many tasks jointly, including planning and teaching, developing instructional accommodations, monitoring and evaluating students, and communicating student progress.

REFERENCES.

1. Act on Education of the Republic of Armenia, 1999-2016.

2. National Programme on Protection of the Rights of the Child of the Republic of Armenia (2005- 2015 уу.).
3. М.С.Стороверова Инклюзивное образование: Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ методическое пособие М.: 2011г.
4. Организация интегрированного обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии в образовательных учреждениях под ред. Т.В.Абрамовой Челябинск 2003.
5. S.Winebrenner Teaching kids with learning difficulties in the regular classroom. Minneapolis 1996.
6. Smith, E.A.Polloway, J.K.Patton, C.A.Dowdy Teaching students with special needs in inclusive settings Boston 2004.
7. www.edu.am

УДК: 37.013.8

А.А. Лекерова

*Казахский гуманитарно-юридический инновационный университет
(г. Семей, Казахстан)*

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПРОБЛЕМЫ ЗПР В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

А.А. Лекерова

*Казахський гуманітарно-юридичний інноваційний університет
(м. Семей, Казахстан)*

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗПР В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ НАУЦІ

A.A. Lekerova

*Kazakh Humanitarian Law Innovative University
(Semey t., Kazakhstan)*

THE MAIN APPROACHES TO THE STUDY OF PROBLEMS OF MENTAL RETARDATION IN PSYCHO-PEDAGOGICAL SCIENCE

Аннотация. В данной статье рассмотрены проблемы и причины увеличения числа детей с задержкой психического развития, методологические подходы к изучению проблемы ЗПР. Проведенный анализ психолого-педагогической литературы раскрывает различные подходы к изучению данной категории детей, их познавательные способности, особенности организации учебно-воспитательного процесса, что приводит к выводу о необходимости подготовки будущих учителей к работе с детьми с ЗПР.

Ключевые слова: задержка психического развития, познавательные способности, психическое развитие, психические функции, психические процессы.

Анотація. В даній статті розглянуті проблеми і причини збільшення числа дітей із затримкою психічного розвитку, методологічні підходи до вивчення проблеми ЗПР. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури розкриває різні підходи до вивчення даної категорії дітей, їх пізнавальні здібності, особливості організації навчально-виховного процесу, що приводить до висновку про необхідність підготовки майбутніх учителів до роботи з дітьми із ЗПР.

Ключові слова: затримка психічного розвитку, пізнавальні здібності, психічний розвиток, психічні функції, психічні процеси.

Annotation. Abstract this article discusses the problems and reasons for the increase in the number of children with mental retardation, methodological approaches to the study of the problem of mental retardation. The analysis of psychological and pedagogical literature reveals the different approaches to the study of this category of children, their cognitive abilities, especially the organization of the educational process, which leads to the conclusion about the need to prepare future teachers to work with children with mental retardation.

Key words: mental retardation, cognitive abilities, mental development, mental functions, mental processes.

Постановка проблеми. Среди актуальных проблем теории и методики профессионального образования педагогов особое место занимает проблема подготовки учителей для работы с детьми с задержкой психического развития. Повышение качества профессиональной подготовки учителей для работы с детьми с ЗПР имеет существенное значение для решения многих общественно-политических, экономических, социально-педагогических и социокультурных проблем страны.

Актуальность данной проблемы обусловлена тем, что количество детей с задержкой психического развития не только не уменьшается, а наоборот, даже увеличивается. Причинами резкого увеличения числа таких детей является низкий жизненный уровень, неудовлетворительным медицинским обслуживанием, недостаточное и некачественное питание, наличие неблагоприятных генетических факторов, критическое состояние экологии - все это увеличивает опасность заболеваний, вызывающих повреждение головного мозга, а сочетание биологических факторов с социально-культурной депривацией приводит к умножению их эффекта и к проявлению отставаний даже в тех случаях, когда повреждение мозга было ничтожно и в благоприятных условиях не сказалось бы.

Неудачные попытки обучения детей с задержкой психического развития в общеобразовательной школе без учета их психолого-педагогической особенностей и темпа их развития приводят к ухудшению состояния, углублению нарушений работоспособности, появлению поведенческих расстройств, выработке негативного отношения к школе.

Социальное значение задержек психического развития велико, они обуславливают школьную неуспеваемость.

Рассматривая проблему ЗПР различные авторы не дают унифицированного определения. В ряде источников ЗПР квалифицируется как "субнорма", псевдоолигофрения", "пограничная умственная отсталость", "минимальная мозговая дисфункция" (ММД). Исследователями, внесшими значительный вклад в проблему отграничения пограничных форм интеллектуальной недостаточности от состояния олигофрении, для обозначения этих состояний введен термин "Задержка психического развития" (ЗПР).

Термин ЗПР, как указывает В.В. Ковалев [1], В.М. Лупандин, достаточно адекватен для обозначения пограничных интеллектуальных расстройств у школьников старших классов и подростков. Поэтому педагоги склонны употреблять понятие "задержка психического развития".

Анализ публикаций. Ученые, изучавшие психические процессы и возможности обучения детей с задержкой психического развития (Т.А. Власова, Т.Б. Глезерман, В.И. Лубовский, И. Лангмейер, К.С. Лебединская и др.) [2]; общие законы развития психики (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин и др.), законы нарушения психического развития (иерархической соподчиненности нарушений психического развития, структурной совокупности общих и специфических закономерностей нарушенного развития) (Т.А. Власова, В.В. Лебединский, В.И. Лубовский) [3], единство законов развития нормальных детей и с проявлениями дизонтогенеза (А. Н. Леонтьев, Ж. И. Шиф и др.) [4]; единство сознания и деятельности (С.Л. Рубинштейн, У.В. Ульенкова) [5], единство структуры психической и практической деятельности человека (А. Н. Леонтьев), деятельностный подход к диагностике и коррекции психического развития ребенка (Б. В. Зейгарник [6], С. Я. Рубинштейн) выявили ряд специфических особенностей в их познавательной, личностной, эмоционально-волевой сфере и поведении

Исходя из приведенного под термином ЗПР следует понимать нарушение нормального темпа психического развития, когда отдельные психические функции (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера) отстают в своём развитии от принятых психологических норм для данного возраста. ЗПР как психолого-педагогическая категория используется только в дошкольном и младшем школьном возрасте; если к окончанию этого периода остаются признаки недоразвития психических функций, то говорят уже о конституциональном инфантилизме или используют иные адекватные ситуации термины.

Проблема, связанная с задержкой психического развития детей, подходы к ее решению нашли отражение в ряде научных трудов по психологии, педагогике и социологии.

Этим вопросам посвящены исследования зарубежных ученых, таких как: С. Кирк, В. Кирк, З. Матейчик, З. Тржесоглава, Ж. Пиаже, Т.А. Власовой, С.Д. Забрамной, Е.И. Кириченко, В.В. Ковалева, К.С. Лебединской, В.В. Лебединского, В.И. Лубовского, М.С. Певзнер и др. У нас в стране известны работы Ж.И. Намазбаевой, З.А. Мовкебаевой и др.

Обсуждение основного материала. Возросший в последнее время интерес, к изучению задержек психического развития детей нашел отражение во все увеличивающемся числе публикаций, (З.И. Калмыкова [7], Е.И. Кириченко [8], Г. Лусканова [9] и др.) но в целом, разработка проблемы психического здоровья подрастающего поколения значительно отстает от запросов общества. Вместе с тем общее количество научно-исследовательских работ по проблеме психического здоровья детей и подростков крайне недостаточно, особенно по вопросам профилактики и научных основ психолого-педагогических отклонений психического развития. ЗПР не всегда интеллектуальный дефект, поэтому имеет обратимый характер.

В современной дефектологической науке достаточно хорошо разработаны системы организации коррекционной направленности обучения и воспитания детей с выраженными сенсорными и интеллектуальными нарушениями развития. Но в системе традиционного обучения в общеобразовательной школе существуют проблемы, которые не позволяют осуществлять коррекционную направленность обучения.

В их числе:

- Незнание причин, лежащих в основе неуспеваемости младших школьников и особенностей учебно-познавательной деятельности детей, обусловленных этими причинами.

- Неготовность учителя к осуществлению педагогической диагностики, с целью выявления потенциальных возможностей ребенка.

- Неумение использовать необходимые методы и приемы работы с этой категорией детей для формирования необходимых функций, умений и навыков.

- Неправильная организация учебной деятельности школьников: несоответствие темпа учебной работы на уроке возможностям детей; экстенсивный характер учебных нагрузок; преобладание отрицательной оценочной стимуляции, приводящая к их дезадаптации.

- Неспособность создать благоприятные условия, обеспечивающие соответствующее возрасту общее развитие и стимуляцию познавательной деятельности.

Всё это определяет необходимость комплексного подхода к решению проблемы школьного обучения детей с задержкой психического развития, предупреждения формирования нежелательных отклонений в их развитии. В связи с этим встает вопрос о совершенствовании работы учителя, внесения изменений во все ее элементы с учетом не только возрастных, но и индивидуально-типологических особенностей познавательной деятельности детей. Такой возможностью является привнесение в образовательный процесс общеобразовательной школы элементов коррекционного обучения.

Выводы. Таким образом, проведенный анализ психолого-педагогических исследований и изучение практики высшего педагогического образования, изучение состояния проблемы задержек психического

развития свидетельствует о всевозрастающей необходимости подготовки будущих учителей к работе с детьми с задержкой психического развития.

Литература.

1. Ковалев Н.В. Своеобразие мыслительной деятельности детей с задержкой психического развития. Решение научно-практических задач. Решение наглядно-образных задач. Решение задач «Наглядные аналогии». М., 1998.

2. Дети с задержкой психического развития // Под ред. Т.А. Власовой, В.И. Лубовского, Н.А. Цыпиной. - М., 1984.

3. Лебединский В. В. Психофизиологические закономерности нормального и аномального развития // 1-я Международная конференция памяти А. Р. Лурия / Ред. Е. Д. Хомская. Т. В. Ахутина. - М., 1998. - С. 193-200.

4. Леонтьев, А.Н. Избранные психологические произведения [Текст] // Соч. : в 2 т. / А.Н. Леонтьев. – М. : Педагогика, 1983. – Т. 1. – 392 с.

5. Рубинштейн С. Я. Экспериментальные методики психологии, опыт применения их в клинике. - М. 1970. -304с.

6. История отечественной и мировой психологической мысли: судьбы ученых, динамика идей, содержание концепций. Материалы всероссийской конференции по истории психологии «VI Московские встречи» М., 2016.

7. Столяренко Л.Д., Столяренко В.Е. Психология и педагогика 4-е изд., пер. и доп. Учебник для академического бакалавриата. М., 2015.

8. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности / под. ред. Л.В. Байбородовой. М., 2018.

9. Ворошина Л.В. Коррекционная педагогика. Творческое и речевое развитие гиперактивных детей в ДООУ. М., 2018.

10. Специальная педагогика / Л.И. Аксенова, Б.А. Архипов, Л.И. Белякова и др.; под ред. Н.М. Назаровой. – М. : Академия, 2001. – 400 с.

References.

1.Kovalev N.V. Svoeobrazie myslitelnoj deyatel'nosti detej s zaderzhkoj psihicheskogo razvitiya. Reshenie nauchno-prakticheskix zadach. Reshenie naglyadno-obraznyh zadach. Reshenie zadach «Naglyadnye analogii». М., 1998.

2.Deti s zaderzhkoj psihicheskogo razvitiya // Pod red. Т.А. Vlasovoj, V.I. Lubovskogo, Н.А. Сypinoj. - М., 1984.

3.Lebedinskij V. V. Psihofiziologicheskie zakonomernosti normalnogo i anomal'nogo razvitiya // 1-ya Mezhdunarodnaya konferenciya pamyati A. R. Luriya / Red. E. D. Homskaya. Т. V. Ahutina. - М., 1998. - S. 193-200

4.Leontev, A.N. Izbrannye psihologicheskie proizvedeniya [Tekst] // Soch. :v 2 t. / A.N. Leontev. – М. : Pedagogika, 1983. – Т. 1. – 392 s

5.Rubinshtejn S. Ya. Eksperimentalnye metodiki psihologii, opyt primeneniya ih v klinike. - М. 1970. -304s.

6. Istoriya otechestvennoj i mirovoj psihologicheskoj mysli: sudby uchenyh, dinamika idej, sodержanie koncepcij. Materialy vserossijskoj konferencii po istorii psihologii «VI Moskovskie vstrechi» M., 2016

7. L.D. Stolyarenko, V.E. Stolyarenko Psihologiya i pedagogika 4-e izd., per. i dop. Uchebnik dlya akademicheskogo bakalavriata M., 2015

8. Metodika prepodavaniya po programmam dopolnitelnogo obrazovaniya v izbrannoj oblasti deyatel'nosti / pod red. L.V. Bajborodovoj. M., 2018

9. Voroshina L.V. Korrekcionnaya pedagogika. Tvorcheskoe i rechevoe razvitie giperaktivnyh detej v DOU. M., 2018

10. Specialnaya pedagogika / L.I. Aksenova, B.A. Arhipov, L.I. Belyakova i dr.; pod red. N.M. Nazarovoj. – M. : Akademiya, 2001. – 400 s.

УДК 378.091

Б.А. Дюсенбаева

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

**ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУЛЕРГЕ
АРНАЛҒАН ЕРЕКШЕ ОҚЫТУШЫ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

Б.А. Дюсенбаева

*Казахський національний педагогічний університет імені Абая
(Алмати, Казахстан)*

**АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛЬНО-
ГО ПЕДАГОГА В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕН-
НЯХ**

В.А. Dyusenbaeva

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

**ACTUALITY OF THE PROBLEM OF TRAINING SPECIAL
TEACHER**

Андатпа. Оқушыларға арнайы дайындықты ұйымдастыру, оның ішінде оқушыларды қоршаған ортаны және жеке адамның жеке ерекшеліктерін ескеретін жүйе ретінде қарастырылады. Барлық білім беру жүйелері, түрлі білім беру жүйелерін ашу, білім берудің түрлі модельдері мен технологияларын жасау үшін, - бұл кез-келген жағдайда қазіргі заманғы педагогикада қандай да бір нақты педагогика қажет деп санайды. Білім және ғылым министрлігінің білім беру құжаттары қазіргі заманғы мамандарға арналған арнайы мамандарды даярлауға емес, сонымен қатар әр адамның жеке басын көтеру, кәсіби даярлау деңгейін көтеру болып табылады. Ав-

торлар әңгімелесуде, бұл бірінші және үшінші сатыдағы нақты индивидуальды педагогтардың даярлау кезеңінде психологические және құнды өзгерістерге және мамандардың кәсіби біліктіліктеріне негізделеді.

Мақалада инклюзивті білім беруде арнайы мұғалімнің дайындығына түрлі тәсілдер қарастырылады; осы үдерістегі бар проблемаларды айқындады; «инклюзивті білім берудегі мұғалімдерді даярлау» тұжырымдамасы анықталды. Осыған байланысты білім беру жүйесін педагогикалық кадрларды даярлау, білім беру процесін қамтамасыз ету, білім беру субъектілерін психологиялық-педагогикалық қолдау және заманауи қоғамдағы арнайы білім беру қажеттіліктерімен элеуметтік-мәдени интеграциялау арқылы шешілетін шешуші мәселе.

Түйінді сөздер: инклюзивті білім, тренинг, маман даярлау, арнайы мұғалімді оқыту, мұғалімнің кәсіби құзыреттілігі.

Анотація. У статті розглядаються сутність поняття підготовки спеціального підготовка як система, що складається з впливу навколишнього середовища і індивідуальних особливостей особистості вчителя. Зміна освітніх парадигм, зростаюча варіативність освітнього середовища, відкритість освітнього простору, що призводить до співіснування різних освітніх моделей і технологій, - все це досить різко змінює уявлення про те, які ж якості сучасного педагога варто вважати дійсно значущими. Згідно з керівними документами Міністерства освіти і науки мети сучасної освіти зводяться ні до підготовці вузьких фахівців для конкретної області діяльності, а до розвитку особистості кожної людини, підвищенню рівня його професійної підготовки. Авторами робиться акцент на тому, що первинним і найважливішим етапом підготовки спеціальних педагогів до реалізації інклюзії є етап психологічних і ціннісних змін і рівня професійних компетентностей її фахівців.

Зміна освітніх парадигм, зростаюча варіативність освітнього середовища, відкритість освітнього простору, що призводить до співіснування різних освітніх моделей і технологій, - все це досить різко змінює уявлення про те, які ж якості сучасного педагога варто вважати дійсно значущими. У статті розглянуті різні підходи до підготовки спеціального педагога до роботи в умовах інклюзивної освіти. Однією з ключових в зв'язку з цим є проблема кадрового забезпечення системи освіти. За допомогою підготовки педагогічних кадрів, що забезпечують освітній процес, психолого-педагогічний супровід суб'єктів освіти і соціокультурну інтеграцію осіб з особливими освітніми потребами в сучасне суспільство. Згідно з керівними документами Міністерства освіти і науки мети сучасної освіти зводяться ні до підготовці вузьких фахівців для конкретної області діяльності, а до розвитку особистості кожної людини, підвищенню рівня його професійної підготовки. Авторами робиться акцент на тому, що первинним і найважливішим етапом підготовки спеціальних педагогів до реалізації інклюзії є етап психологічних і ціннісних змін і рівня професійних компетентностей її фахівців.

Ключові слова: інклюзивна освіта, підготовка, підготовка фахівця, підготовка спеціального педагога, професійна компетентність педагога.

Annotation. The article discusses the essence of the concept of training special preparation as a system consisting of the influence of the environment and the individual characteristics of the teacher's personality. The change of educational paradigms, the growing variability of the educational environment, the openness of the educational space, leading to the coexistence of various educational models and technologies - all this rather sharply changes the idea of what qualities a modern teacher should be considered really significant. According to the governing documents of the Ministry of Education and Science, the goals of modern education are not limited to the training of narrow specialists for a specific area of activity, but to the development of the personality of each person, an increase in the level of his professional training. The authors emphasize that the primary and most important stage in the preparation of special teachers for the implementation of inclusion is the stage of psychological and value changes and the level of professional competence of its specialists.

The change of educational paradigms, the growing variability of the educational environment, the openness of the educational space, leading to the coexistence of various educational models and technologies - all this rather sharply changes the idea of what qualities a modern teacher should be considered really significant. The article discusses various approaches to the preparation of a special teacher to work in an inclusive education. One of the key in this regard is the problem of staffing the education system. Through the training of teachers, providing the educational process, psychological and pedagogical support of subjects of education and the socio-cultural integration of people with special educational needs in modern society. According to the governing documents of the Ministry of Education and Science, the goals of modern education are not limited to the training of narrow specialists for a specific area of activity, but to the development of the personality of each person, an increase in the level of his professional training. The authors emphasize that the primary and most important stage in the preparation of special teachers for the implementation of inclusion is the stage of psychological and value changes and the level of professional competence of its specialists.

Keywords: inclusive education, training, specialist training, training of a special teacher, professional competence of a teacher.

Жалпы үлгідегі мәселе. Қазіргі уақытта Қазақстанда инклюзивті білім алу жүйесімен белсенді түрде айналысады, сәйкесінше республикадағы жалпы білім беретін мектептерде дефектологтар бар. Осыған байланысты отандық білім беру мамандандырылған оқытуды жаңғыртуға арналған арнайы педагогтар болды. Қазақстан Республикасындағы Білім беруде “инклюзивті білім беру” үрдісі қолданылады, бұл процесс, білім берудің барлық түрлеріне үйренуге және оқудың ерекше қажеттіліктері мен жеке

мүмкіндіктеріне қол жеткізуге мүмкіндік беретін процесс. Тәрбие жұмысын үйренушілерге нормативтік-құқықтық базаны және инклюзивті білім алуды жүзеге асыру механизмін қадағалау, білім беру философиясы, идеология және концепцияны жетілдіруге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, жаңа білім берудің жаңа формалары мен білім берудің жаңа технологияларын жасауды қажет етпейді, жаңа білім берудің кадрларын даярлауға, білім беруді біріктіруге және әлеуметтік өзара әрекеттесуді балалармен өзара түсінушілікке тәрбиелеуге шақырады» [1].

Болашақ мамандарды даярлаудың ғылыми негізін зерттеу жоғары педагогикалық білім беру жүйесінде ұлттық үлгідегі оқытудың маңызды құрамдас бөлігі болып табылады және қоғамдағы мұғалім әрқашан әлеуметтік, мәдени, рухани, моральдық және кәсіби тұлға ретінде әрекет ететін теориялық және практикалық тапсырма болып табылады.

«Рухани Жаңғыру» әлеуметтік-экономикалық және рухани бағыттары, білім берудегі өзгерістер, нарықтық экономикаға көшу, ғылыми-техникалық прогресс және ақпараттық жаһандану инклюзивтік білім беруде жұмыс істеу үшін арнайы мұғалім даярлау жүйесін жетілдіруді талап етеді.

Қазіргі жағдайда оқыту мына міндеттерді шешуге көмектеседі:

- білім беру және кәсіби салада: мұғалімнің әлеуметтік мәртебесі мен рөлін, сондай-ақ тұтас білім беру үдерісіндегі теориялық және тәжірибелік функцияларды нақты анықтау;
- команда құрамындағы студенттер мен оқытушылардың кіруі үшін қажетті психологиялық және коммуникативтік қасиеттерді анықтау;
- білім берудегі әлеуметтік мінез-құлық нормаларын енгізу;
- педагогикалық қызметте: педагогикалық қызметті әлеуметтендіруді кеңейту және білім беру мекемелері мен махалля комитеттері, қоғамдық ұйымдар, бұқаралық ақпарат құралдары өкілдері, мәдениет мекемелері, ата-аналар арасында байланыс орнату.

Бұл мәселелерді шешу оқыту мазмұнын жетілдіруге, қазіргі заманғы оқыту әдістеріне және инновациялық білім беру технологияларын енгізуге тікелей байланысты.

Осы проблеманы шешуді бастаған соңғы зерттеулер мен жарияланымдарды талдау. Инклюзивтік білім беруді тиімді енгізудің негізгі шарттарының бірі - арнайы мұғалім дайындау. Бұл студенттердің арнайы білім беру қажеттіліктерімен оқытудың маңызды мәселелерін шешуге көмектеседі.

Түсіндірме сөздік С.И. Ожегованың айтуынша, «оқыту - оқу процесінде және тәжірибелік қызметте жинақталған білім, дағды және тәжірибе қоры» [2].

Бұл термин «бір нәрсе үйрену барысында алынған білімдер қоры» ретінде қарастырылады [3].

«Дайындық - біреуге бір нәрсені сәтті орындауға жағдай жасау» [4].

Инклюзивті білім беруді дамытудың бастапқы кезеңдерінде қазірдің өзінде ерекше қажеттіліктері бар балалармен жұмыс істеуге бұқаралық ме-

ктеп мұғалімдерінің (кәсіби, психологиялық және әдістемелік) дайындығының жоқтығы өткір болды. Осыған байланысты, инклюзивті білім беру үшін арнайы кадрларды даярлау - бұл инклюзивтің жүзеге асырылуының өзі болып табылады.

Бірақ бүгінде орта және жоғары кәсіптік білім берудің барлық оқу орындары мұғалімдерді оқытуға көңіл бөлмейді. Себебі, инклюзивті білім беру идеясы мамандардың кәсіби және жеке дайындығына ерекше талаптар қояды.

Жалпы, педагогикалық кадрлардың кәсіби дайындығы білім беруді қамтуды дамытудағы басты мәселе болып табылады. Қазіргі уақытта табысты тәжірибені зерттеуге және таратуға бағытталған нақты жүйенің дамуы өте маңызды болып табылады [5].

Бұл пікірді Американдық ғалымдар Т.Брандсон, Д.Шарлтон, Э. Окорман, С. Олар инклюзивтік білім беру үшін мұғалімдерді дайындаудың өзекті қажеттілігін көрсетеді [6].

С.В. Алехина, Е.Н. Инклюзивтік білім берудегі мұғалімдерді дайындау мәселесін зерделеу барысында Кутепова кәсіби және психологиялық даярлық негізінде нақты назар аударады. Авторлар педагогикалық технологияларды жетілдіру, түзету педагогикасы мен арнайы психология негіздерін білу, ақпараттық дайындығы, педагогикалық ойлаудың өзгермелілігі мен икемділігі, балалардың жеке айырмашылықтарын қарау, кәсіби тәжірибе мен нәтижелерді көрсету, кәсіби қарым-қатынасқа дайындығы [7].

Қазіргі зерттеушілер, мысалы, Е.А. Лапп мұғалімдерді инклюзивті білім беруге дайындауда дефектологиялық білімнің рөлін ерекше атап өтеді. Олар инклюзивті практика үшін дефектологияны «негіз» деп санайды. Автордың айтуынша, инклюзия арнайы білім беруді жандандыру шартымен жоғары сапалы болуы мүмкін. Айта кетейік, бұл пікір көп жақтаушыларға жетті. Өйткені, оқытудың нақты базасы болмай, арнайы білім беру қажеттіліктері бар балалардың осы категориясын мақсатты түрде интеграциялауды қамтамасыз етудің орнына, тәжірибе мен кадрлар жинақталған, материалдық-техникалық база және дефектология саласындағы әдістемелік құрал-жабдықтар көп әрі Инклюзивті тәжірибе үшін қажетті сапалы даму жағдайларын жасауға қабілетті [8].

В.Сластениннің зерттеуіне сәйкес, мұғалімнің кәсіби құзыреттілігі тұжырымдамасы өзінің теориялық және тәжірибелік дайындығын біліктілігімен түсіндіреді және оның кәсібилігін сипаттайды. Ол мұғалімнің кезкелген мамандық бойынша оқыту мазмұнын мұғалімнің нормативтік құзыреттілік үлгісінде көрсететінін атап өтті. Бұл сипат ғылыми тұрғыдан кәсіби білімі мен жұмысындағы дағдыларды құрайды [9]. «Біліктілік сипаты - мұғалімге оның теориялық және тәжірибелік деңгейінде жалпыланған талаптар жиынтығы». Дәстүрлі тәсілге сәйкес «кәсіби құзыреттілік - бұл білім, дағды және қабілеттер». Кәсіптік құзыреттілік үлгісі ғалымдарға теориялық және тәжірибелік педагогикалық кадрлардың бірлігі ретінде көрінеді. Педагогикалық дағдылар 4 топта біріктірілген:

1. Жаңа білімді меңгеруге дайындықты ескере отырып, белгілі бір педагогикалық тапсырмаларды студенттердің белгілі бір тобына сәйкес қалыптастыру мүмкіндігі.

2. Өз іс-әрекетін жоспарлау және құрастыру, оқу үдерісін ұйымдастырудың нысандарын, әдістерін және құралдарын таңдау мүмкіндігі.

3. Қажетті жағдайларды жасау мүмкіндігі (материалдық, моральдық және психологиялық, ұйымдастырушылық, гигиеналық және т.б.);

4. Студенттің жеке басын белсендіріңіз, өз іс-әрекетін дамытыңыз, ол оны пәннен білім беру нысанына айналдырады.

Әлемнің көптеген елдерінде арнайы білім беру қажеттіліктері бар адамдарға көмектесу үшін жақсы дайындалған және мотивацияланған мұғалімдер жоқ. Бұған бұқаралық ақпарат құралдарында ерекше қажеттіліктері бар балаларды қабылдау мен оларды қабылдау, олардың қатысуын және инклюзивті сыныптағы барлық балалардың нақты жалпы білім жетістіктеріне жетуіне үлкен ықпал етеді. Екінші жағынан, арнайы оқытылған мұғалімдердің жетіспеушілігі жалпы білім беретін мектептердегі маргиналды топтардан шыққан балаларды оқытуға зиян тигізбеуі мүмкін.

Мұғалімдер арнайы білім беру қажеттіліктері бар балаларды оқыту кезінде арнайы педагогика мен психология саласындағы мамандардың білімі мен қолдауын жіті білмейді.

Мұғалімдерді даярлаудың ұлттық стандарттары ел бойынша айтарлықтай ерекшеленеді және жиі дұрыс емес. Жоғарғы оқу орындарындағы мұғалімдерді оқыту орта мектепте жұмыс істеу үшін арнайы білім беру қажеттіліктері бар оқушыларды тиімді қолдана алатын сенімді, білімі мен дағдылары бар мамандарды сирек дайындайды. Соңғы зерттеулер ағымдағы жағдайды жақсартудың бес негізгі стратегиясын анықтады. Әрбір мемлекет бұқаралық мектептерде арнайы білім қажеттіліктері бар балаларға «қосу», яғни, енгізу мәселелеріне қатысты мәселелерді шешуге міндеттенеді [10], [11].

Қорытынды. Арнайы мұғалім оқытудың маңыздылығын бұзушылық сипатына, арнайы білім беру қажеттіліктеріне және ерекше қажеттіліктері бар әр баланың әлеуметтік өзара әрекеттесу тәжірибесіне, қалыпты дамып келе жатқан құрдастарымен бірге оқуға деген ниетіне және тілегін алуға, сондай-ақ дайындығына сәйкес өздерінің кәсіби іс-әрекеттерін қайта құруды, үйлестіруді, жаңғыртуды талап етеді. Сонымен қатар олар клиникалық топтарға қабылданып, қажетті білім алуға құқылары бар.

Әдебиет.

1. Закон Республики Казахстан «Об образовании» 319-III ЗРК от 27.07.2007.
2. Ожегов, С.И. Словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. / Российская академия наук. Институт русского языка им. В. В. Виноградова. 4-е изд., дополненное. М.: ООО «Издательство ЭЛПИС», 2003. 944 с.
3. Толковый словарь русского языка: В 4 т. / Под ред. Д. Н. Ушакова. (Переиздавался в 1947-1948 гг.); Репринтное издание: М., 1995; М., 2000.
4. Толковый словарь русского языка. Под редакцией Д. В. Дмитриева издательство: Астрель СПб, серия: Словари Академии Российской, ISBN: 978-5-17-016483-7, год издания: 2003.
5. Ахметзянова А.И. Исследование вербального интеллекта в структуре готовности к школьному обучению слабовидящих детей. Аксиома, 2014. – С.32–44.
6. O'Corman, E. & Drudy, Sh. Addressing the professional development needs of teachers working in the area of special education/inclusion in mainstream schools in Ireland. *Journal of Research in Special Education Needs*, 10 (1), 157р.
7. Алехина, С. В. Готовность педагогов как основной фактор успешности инклюзивного процесса в образовании / С.В. Алехина, М.Н. Алексеева, Е.Л. Агафонова // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 1. – С. 83-92.
8. Лапп Э.А. Формирование кадров для коррекционно-развивающей образовательной деятельности с инвалидами в современной России // Экономика. Образование. Правильно. Исследование состояния и развития современного общества: Сборник научных трудов по материалам международной научно-практической конференции (Воронеж, 01-31 октября 2016 г.). Под редакцией А. А. Ващенко. Волгоград, 2016. С. 708-713.
9. Сластенин В.А. и др. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина . - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 576 с.
10. Антонова Л.А. Опыт Мексики в системе профессиональной подготовки учителей к работе в инклюзивном образовательном пространстве. // Наука и современность – 2015, - Махачкала, 2015. – с. 27-33.
11. Гюдрюн И.Э. Международный опыт в области инклюзивного образования: Норвегия. Что в действительности означает инклюзия: взгляд учителя?

References.

1. The Law of the Republic of Kazakhstan “On Education” 319-III ZRK from 07.27.2007.
2. Alekhina, S. V. Readiness of teachers as the main factor in the success of an inclusive process in education / S.V. Alekhina, M.N. Alekseeva, E.L. Agafonov // Psychological Science and Education. - 2011. - № 1. - p. 83-92.
3. Ozhegov, S.I. Dictionary of the Russian language: 80,000 words and phraseological expressions / S.I. Ozhegov, N. Yu. Shvedova. / The Russian Academy of Sciences. Institute of Russian Language. V.Vinogradov. 4th ed., Supplemented. M.: LLC “Publishing ELPIS”, 2003. 944 p.
4. Explanatory Dictionary of the Russian language: In 4 t. / Ed. D.N. Ushakov. (Reprinted in 1947-1948); Reprint edition: M., 1995; M., 2000.
5. Akhmetzyanova A.I. The study of verbal intelligence in the structure of school readiness for visually impaired children. Axiom, 2014. - pp. 32–44.
6. O'Corman, E. & Drudy, Sh. Specialization / inclusion in the mainstream schools in Ireland. Journal of Research in Special Education Needs, 10 (1), 157p.
7. Inclusive education: practice, research, methodology: a collection of materials of the II Intern. Scientific-practical. conf. / resp. Ed.: S.V. Alekhine. - Moscow, 2013. - p. 588-592
8. Lapp E.A. Formation of personnel for correctional-developing educational activities with individuals with disabilities in contemporary Russia // Economics. Education. Right. Research status and development of modern society: Collection of scientific works on materials of the international scientific-practical conference (Voronezh, 01-31 Oct 2016). Edited by A. A. Vashchenko. Volgograd, 2016. Pp. 708-713.
9. Slastenin V.A. and others. Pedagogy: Studies. allowance for stud. higher ped. studies. institutions / V. A. Slastenin, I. F. Isaev, E. N. Shiyanov; Ed. V.A. Slastenin. - M.: Publishing Center "Academy", 2002. - 576 p.
10. Antonova L.A. The experience of Mexico in the system of vocational training of teachers to work in the inclusive educational space. // Science and modernity - 2015, - Makhachkala, 2015. - p. 27-33
11. Gudrun I.E. International experience in inclusive education: Norway. What does inclusion mean in reality: teacher's view?

УДК: 376.056

И.А. Денисова
*филиал Национального центра
повышения квалификации «Өрлеу» -
«Республиканский институт
повышения квалификации кадров системы образования»
(г.Алматы, Республика Казахстан)*

**ЛОГОРИТМИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА
КОРРЕКЦИИ ВНЕШНЕГО И ВНУТРЕННЕГО ОФОРМЛЕНИЯ
РЕЧИ**

I.A. Denisova
*branch of the National Center
training "lerleu" -
"Republican Institute
professional development of education personnel "
Almaty, Republic of Kazakhstan*

**LOGORHYTHMIC MEANS OF CORRECTION OF THE
EXTERNAL AND INTERIOR SPEECH - CONSTRUCT**

Аннотация. По данным Республиканской психолого-медико-педагогической консультации, пятую часть из числа детей с особыми образовательными потребностями (более 30 тысяч) в Казахстане составляют дети с тяжелыми нарушениями речи.

Статья посвящена вопросам логоритмического воздействия на детей с разными формами речевой патологии. Результатами экспериментальных исследований автор подтверждает тезис о необходимости дифференцированного использования логоритмических средств в работе логопеда.

Ключевые слова: дети с особыми образовательными потребностями, логоритмическое воздействие, дифференцированный подход, отбор материала

Annotation. The 20 percent among children with special educational needs (SEN) in Kazakhstan are the children with heavy violations of the speech.

Article is devoted to questions of logorhythmic impact on children with different forms of speech pathology. The author confirms with results of pilot studies the thesis about need of the differentiated use the logorhythmic means in work of the speech-therapist

Keywords: children with SEN, logorhythmic impact, the differentiated approach to selection of material

Актуальность исследования вызвана противоречием между непрерывным увеличением числа детей с нарушениями внутреннего и внешнего оформления речи и недостаточной эффективностью традиционных методов и средств логопедического воздействия при вариативных и сочетанных формах речевых расстройств.

Обзор литературы. Под логопедической ритмикой традиционно понимается система двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, рук, ног) сочетаются с музыкой и произнесением определенного речевого материала: фраз, слов, слогов, звуков (В.А.Гиляровский, Т.А.Власова, Г.А.Волкова и др) [1]. А. В. Запорожец отмечал, что, развивая систему общих движений, мы влияем и на психические процессы, а, так как речь – это не только высшая форма психической деятельности, но и высший моторный акт, то, развивая общую двигательную систему, мы развиваем и речь. [2]

Кроме того, в специальной педагогике имеются исследования, показывающие важное значение формирования способностей *универсального типа* у детей с отклонениями в развитии. В этих исследованиях была показана особая роль чувства ритма как наиболее универсального чувства, характерного для деятельности целого ряда модальностей: изобразительной, игровой, танцевальной, певческой (исполнительской), конструкторской. Исследования показали, что для формирования *знаково-символической деятельности*, а именно она составляет основу познавательной и мыслительно-речевой деятельности, наиболее целесообразно и эффективно будет использовать ритмические упражнения. [3]

Положение об исключительной роли двигательного анализатора в развитии высших психических функций человека по многочисленным данным отечественных и зарубежных исследователей (Брейтман М.Я., 1902; Гуревич М.С., Озерецкий Н.И., 1935; Витторф К.Н., 1940; Бернштейн Н.А., 1947, 1966; Кукуев А.А. 1966; Бортфельд С.А., 1971, 1977, 1986; Кольцова М.М., 1973) свидетельствует о том, что повреждения и недоразвитие моторики оказывают неблагоприятное воздействие на весь ход психического развития ребенка [3].

Э. Килинска-Эвертовска подчеркивала, что «ритмический метод» Эмиля Жак-Далькроза, признанный во всем мире, позволяет у всех без исключения детей развивать активность, внимание, интеллект, речь и впечатлительность. Движения выполняются свободно, они как бы «вытекают» из музыки. «Это позволяет выполнять ритмические упражнения всем детям вне зависимости от интеллектуального, сенсорного, моторного и физического развития при условии, что упражнения будут подобраны дифференцированно - с учетом типологических и индивидуальных особенностей детей» [3].

Обобщая вышеизложенное, можно сделать вывод: в настоящее время логопедическая ритмика рассматривается в специальной литературе как

одно из наиболее эффективных *универсальных* средств воздействия на многообразные нарушения психомоторных, сенсорных функций у лиц с речевой патологией.

Цель исследования: изучение эффективности и особенностей использования логоритмики как средства логопедического воздействия при вариативных и сочетанных формах речевых расстройств.

Задачи исследования:

1. Выявить патогенетические особенности некоторых вариативных и сочетанных форм речевых расстройств.
2. Изучить коррекционный потенциал различных логоритмических средств.
3. Подобрать дифференцированно, в соответствии с картиной дефекта, логоритмические средства и апробировать их в экспериментальной работе.
4. Представить краткие рекомендации логопеду по подбору логоритмического материала для коррекции речевых расстройств.

Содержание исследования. Изучение вопроса эффективности и особенностей дифференцированного логоритмического воздействия при различных формах речевой патологии наиболее целесообразно, на наш взгляд, проводить в условиях коррекционного обучения детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР). Особенностью коррекционно-логопедического процесса по преодолению тяжелых нарушений внешнего и внутреннего оформления речи являются значительно более длительные сроки отработки каждого звука, а нарушение координации движений, определяемое как симптом общей диспраксии, является фактором, снижающим эффективность коррекционного процесса в отношении детей с тяжелыми нарушениями речи [4].

Для детей названной категории характерны как речевые, так и неречевые нарушения. К первой группе расстройств, главным образом, относится нарушение:

- 1) звуко-слоговой структуры слова (в зависимости от степени поражения может страдать произношение всех или нескольких согласных; может нарушаться и произношение гласных звуков (они произносятся неясно, искаженно, часто с носовым оттенком);
- 2) просодики - темпа, ритма, модуляции, интонации;
- 3) восприятия фонем (звуков) и их различения;
- 4) грамматического строя речи.

Неречевые симптомы проявляются в нарушениях тонуса мышц общей и артикуляционной мускулатуры; двигательного праксиса, эмоционально-волевой сферы; ряда высших психических функций (внимание, память, мышление); структуры познавательной деятельности. В большинстве случаев для таких детей характерно своеобразное формирование личности.

В связи с этим, в сферу деятельности логопеда, согласно

должностной инструкции и содержанию Типовой специальной образовательной программы для детей с ТНР по предмету «Коррекция недостатков развития речи» (подготовительный-четвертый классы) [4], входит «воспитание четкой плавной и ритмичной речи на основе усвоения слов звуко-слоговой структуры разной сложности, развитие внимания и интереса к звучащей речи, стремления к получению новых знаний о языке, приемов умственных действий».

Основу указанных способностей и умений составляют хорошо развитое слуховое восприятие, а также двигательные умения и навыки. Развитие именно этих функций при помощи музыки и ритмизированных текстов и составляет содержание обучения по предмету «Коррекционная ритмика», Типовая образовательная программа к которому была утверждена и введена в практику школы для детей с ТНР в 2016 году. Таким образом, источником при отборе логопедом логоритмических средств для индивидуальных логопедических занятий может и должна послужить Типовая специальная образовательная программа для детей с ТНР по предмету «Коррекционная ритмика», содержание которой «призвано способствовать коррекции и развитию двигательной сферы, интеллектуальных и сенсорных возможностей детей с расстройствами речи, устранению речевого нарушения и, в конечном итоге, социальной реабилитации этих учащихся». Логопеду следует также помнить, что, подбирая логоритмический материал для индивидуальных логопедических занятий по постановке или автоматизации звуков, необходимо придерживаться как общепедагогических принципов: научности, целостности и системности, гуманистической направленности, так и специфических принципов коррекционной педагогики, и, главным образом, онтогенеза и учета этиопатогенетической симптоматики речевого развития.

Использование в процессе логопедических занятий таких ритмических средств, как пения, декламации, подвижных и сюжетно-ролевых игр и др., представленных в Программе по Коррекционной ритмике, способствует развитию «речевого» выдоха, силы и красоты голоса, активизации речевой моторики, улучшению координации в деятельности всех отделов периферического речевого аппарата» [4]. Но выбор этих средств не должен быть стихийным, произвольным. Логопеду следует детально изучать структуру речевого дефекта в каждом отдельном случае и учитывать это знание, выбирая ритмические упражнения. Так, например, для детей с дизартрией и алалией характерны дискоординационные расстройства. Данный вид расстройств проявляется в виде нарушения точности и соразмерности производимых артикуляционных движений, это особенно справедливо в отношении сложных тонких дифференцированных движений. Даже при отсутствии значительных парезов артикуляционной мускулатуры, отмечается, что произвольные движения выполняются неточно, несоразмерно, при этом часто имеет место чрезмерная двигательная амплитуда (гиперметрия). К примеру, ребенок, страдающий дизартрией, способен вытянуть

язык вверх, практически касаясь им самого кончика носа, однако при попытке расположить его на нижней губе, испытывает затруднения. Большое значение в формировании нарушений артикуляционной моторики имеют патологические изменения реципрокной иннервации. Известно, что для совершения произвольных движений огромную роль играет не только возбуждение центров нервной системы, отвечающих за сокращение определенной группы мышц, но и торможение, которое развивается и уменьшает возбудимость нервных центров, осуществляющих иннервации. Противоположной по функциям группы мышц – мышц-антагонистов. Плавность и точность движений осуществляется за счет согласованной работы мышц-антагонистов и мышц-антагонистов. То же самое касается и работы артикуляционных мышц. Таким образом, очевидно, что основную часть ритмических упражнений на занятиях с детьми с дизартрией или алалией, должны составлять упражнения на развитие координации общих движений, смены позы, направлений и характера движений под счет и с закрытыми глазами, кинезеологических упражнений со скруткой, перекрестом разных частей тела.

Для более грамотного дифференцированного подбора ритмических упражнений логопеду следует выяснить, какое звено (фонетическое или слогоритмическое) сильнее поражено в звуко-слоговой структуре слова у ребенка. И.А. Сикорский в своих работах говорит о том, что у всех детей с речевыми нарушениями и задержкой речевого развития можно увидеть 2 варианта усвоения звукослоговой структуры слова:

1 вариант – дети, слова которых характеризуются редукцией слогового состава слова до одного, чаще ударного, слога, то есть дети с преимущественным нарушением слогового ритма.

2 вариант – дети, для которых характерно «стремление к воспроизведению всего слова с опорой на его, ритмическую, в том числе и акцентную, модель - титиТИИ - кирпичи; тиТИи – бисквиты», то есть дети с преимущественным нарушением звукозаполнения слов [5].

В учебном пособии Е.Н. Винарской, Г.М. Богомазова, а вслед за ними и Е.Ф.Архипова, отмечают, что даже в норме у одних детей раньше формируется ритмическая структура слова, а у других сначала появляются аморфные, неритмичные слова-корни. Причину этого авторы видят в разной степени созревания кинестетической или слуховой чувствительности. Так, при преимуществе кинестетической чувствительности раньше усваивается ритмическая структура слова. У детей с ведущей слуховой чувствительностью раньше формируются звуковые контрасты. Фонетические слоговые представления и представления ритмических структур обеспечиваются афферентацией различной физиологической модальности: кинестетической, акустической, вестибулярной, тактильной и зрительной, что должно учитываться при коррекционной работе с детьми, имеющими расстройства речи [6].

Таким образом, искажения слова звуко-слогового состава слов у детей с ТНР зависит не только от уровня речевого недоразвития, но и от его

характера. В одних случаях недоразвитие влияет на недостатки овладения слоговым составом слова через отклонения в сенсорной сфере и возникающие вследствие этого трудности в различении слоговых контуров. В других же случаях ввиду несформированности артикуляционной сферы возникают затруднения в воспроизведении слоговых контуров, в слиянии разных слогов в ряду. Следовательно, чтобы проводить коррекционно-логопедическую работу, логоритмический материал должен быть подобран дифференцированно:

1) для детей с преимущественным нарушением *слогового ритма* необходимы музыкально-ритмические движения (с предметами и без) - с использованием простого и четкого ритма маршевой мелодии с одной сильной и одной или тремя слабыми долями в такте. Например, идя по кругу под марш $4\backslash 4$, ребенок наклоняется под каждую сильную долю (счет «раз») и кладет на пол предмет. Под счет 2-3-4 маршевый шаг. Затем, обойдя под марш 2 круга, под сильную долю присаживается на колени, чтобы поднять оставленный на полу предмет;

2) дети, которым, по И. Сикорскому, характерно «стремление к воспроизведению всего слова с опорой на его, ритмическую, в том числе и акцентную, модель - титиТИ- кирпичи» больше нуждаются в развитии своих слухоразличительных способностей, в различении звуков природы и речи. Им необходимы упражнения на распознавание силы, качества и направления звучания.

Благодаря Г.А. Волковой [7], методика воздействия средствами логопедической ритмики нашла широкое применение в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, имеющими такие нарушения речи, как дислалия, дизартрия, ринолалия, алалия, заикание, нарушения голоса, тахилалия, брадилалия, спотыкание. Но в то же время коррекционная работа с детьми, страдающими общим недоразвитием речи в сочетании с различными сопутствующими нарушениями сенсорной сферы или движений, представляет сложную проблему для специалистов, так как данная группа детей характеризуется различной природой дефекта и неоднородностью клинических и других проявлений. Дети с сочетанной патологией составляют всё более возрастающую долю в контингенте учащихся специальных (коррекционных) школ.

Для экспериментальной работы по исследованию эффективности дифференцированного подхода к отбору логоритмического материала нами было выбрано 10 учащихся спецшколы-интерната для детей с тяжелыми нарушениями речи. Все учащиеся были разбиты на 2 группы: экспериментальную и контрольную. В экспериментальной группе три участника имели общее недоразвитие речи 3-го уровня на фоне заикания и алалии. У двоих учащихся общее недоразвитие речи 3-го уровня в сочетании с аномалиями сенсорной и двигательной сфер. Контрольную группу (5 человек) составили ученики с аналогичным речевым заключением.

Критерием, по которому сравнивались достижения учащихся контрольной и экспериментальной групп, была эффективность и качество реа-

лизации планов индивидуальной коррекционно-речевой работы (ПИКРР). Шкалирование проводилось в соответствии с постоянной Ингенкампа: Освоение ПИКРР не более, чем на 75% соответствовало уровню с условным названием «незначительное продвижение»; уровень «значительное продвижение» предполагал эффективность выполнения ПИКРР на 75-100% и, наконец, высокий уровень, – «качественный скачок» предполагал, что план выполнен полностью (на 100%) и при этом качественные изменения в речи ребенка были заметны каждому: и родителям, и учителям, и другим учащимся, и самому ребенку. Набор параметров отражал направления коррекционно-речевой работы с детьми с ТНР. Согласно Специальным Типовым образовательным программам для детей с ТНР (утвержден Приказом МОН №115 от 03.04.2016), в числе других таковыми являются: слоговая структура слов, лексико - грамматический строй и связная устная речь [4].

Содержание экспериментального обучения состояло в том, что логопед подбирал логоритмический материал специально для каждого из учащихся индивидуально, с учетом картины дефекта. При этом работа с тремя учащимися с ОНР 3-го уровня без сопутствующих нарушений (Арсений З., Николай Л., Богдан Ш.) проводилась в соответствии с методическими рекомендациями Г.А.Волковой [7]. Четвертый участник эксперимента Чингиз К. имел нарушения опорно-двигательного аппарата: ДЦП атонически-астатической формы; работа с ним была организована по методике *М.В. Жигоревой* [8]. У пятого участника Сергея Ш. было снижение слуха 2-3 степени. В занятия с Сергеем Ш. были включены элементы фонетической ритмики, представленные в методике Т.М.Власовой и А.Н.Пфафенродт.[9]

Работая с Чингизом, мы смогли проследить интересную взаимосвязь состояния речи и двигательной сферы. Известно, что при атонически-астатической форме ДЦП отмечаются: низкий мышечный тонус, нарушение равновесия тела в покое и при ходьбе, расстройство координации движений, тремор, гиперметрия. Походка неустойчивая, неуверенная, руки разведены в стороны, туловище совершает много избыточных качательных движений для сохранения равновесия. Чингиз довольно часто падает, в его общих движениях недостаточно синхронности и ритма. Примерно те же самые симптомы наблюдались и в его речи. Разборчивость речи - своеобразный прообраз четкости общих движений - была снижена, наблюдались трудности в выполнении и удержании артикуляционных укладов, - в той же степени как недоступно было удержание телесных поз; мимика, как и пантомимика - вялая. Голос неблагозвучный, резкий, отмечалась асинхронность дыхания во время речи, - аналогично тому, как асинхронно двигались руки и ноги Чингиза во время ходьбы: несинхронно – из-за несформированности перекрестной схемы ходьбы. Практически отсутствовала интонация, что ассоциировалось с отсутствием гибкости общих движений тела. Ритм речи скандированный, ритм движений – сбивчивый, темп замедленный. Но, главное, Чингиз серьезно затруднялся в планировании и проговаривании связного высказывания: несколько раз повторял одни и те же

слова, делал длительные паузы между фразами, почти договорив предложение до конца, снова возвращался к началу.

Организуя эксперимент, мы учли все эти проявления и подобрали упражнения, специально направленные на устранение двигательных дискоординационных расстройств - с элементами кинезиотерапии. Занятия с элементами кинезиотерапии эффективно повлияли на общее развитие Чингиза: на фоне усовершенствования общих движений (улучшение равновесия, устойчивости тела, удерживание поз, формирование перекрестной схемы ходьбы) произошел качественный скачок и в развитии его речи, особенно по параметру «связная устная речь», - упорядочение двигательных реакций повлекло за собой своеобразное «упорядочение мыслей» во время речи. Улучшилось общее звучание: внятность, четкость, интонационная окрашенность.

Аналогично осуществлялся подбор упражнений и для других учащихся - с учетом структуры речевого дефекта и, кроме того, с учетом связи между речевыми нарушениями и другими сторонами психического, сенсорного и моторного развития ребенка. Результаты полугодовой работы показали преимущества такого подхода к подбору ритмических упражнений для индивидуальных логопедических занятий: более половины участников экспериментальной группы показали качественный скачок в развитии речи по 3-м параметрам: слоговая структура, лексико-грамматическое развитие и связная речь. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Сравнение результатов формирующего эксперимента по контрольной и экспериментальной группам (кол-во чел)

	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Слоговая структура	Лексико-грамматическое оформление фразы	Связная устная речь	Слоговая структура	Лексико-грамматическое оформление фразы	Связная устная речь
Незначительное продвижение	4	3	5	1	2	0
Значительное продвижение	1	2	-	3	2	3
Качественный скачок	-	-	-	1	1	2

Выводы и рекомендации. Результат эксперимента показал, насколько патогенетический анализ структуры дефекта важен при отборе материала для коррекционного обучения. Данный подход предполагает уточнение структуры первичного речевого дефекта, а, кроме того, выявление и учет возможных сопутствующих нарушений двигательной и\или сенсорной сфер.

Включение элементов логопедической ритмики в комплекс мероприятий по преодолению общего недоразвития речи различного генеза у школьников открывает дополнительные возможности для успешного их развития и обучения. Многообразие ритмических средств, представленных в Типовой специальной образовательной программе по Коррекционной ритмике, позволяет логопеду дифференцированно, с учетом структуры и механизма дефекта, отбирать материал для логопедических занятий.

Немецкий педагог и философ Рудольф Штайнер в своей работе «Здоровое развитие телесно-физического как основа свободного проявления душевно-духовного» указывает на то, что возраст от 6-12 лет является временем развития ритмических способностей. «У ребёнка в этом возрасте имеет место внутренний порыв, внутреннее стремление переживать то, что он постепенно приобретает, как самостоятельное духовно-душевное; переживать конечно, бессознательно, инстинктообразно, как ритм, как такт, но - ритм и такт, которые разыгрываются прежде всего в его собственном теле. И у него есть стремление к разыгрыванию этого ритмического и тактового в собственной организации. Это необходимо учитывать, чтобы всё то, что преподносят ребёнку после смены зубов, было организовано таким тактовым, ритмическим образом, чтобы это вменялось в то, что ребёнок, собственно, хочет иметь... Ребёнок в это время растёт таким образом, что его мускулы со-вибрируют с ритмом дыхания, ритмом кровообращения, так что все существо ребёнка хочет принять музыкальный характер. И нужно идти навстречу стремлению ребёнка так обращаться со своей собственной организацией, как это обстоит с новой скрипкой под влиянием скрипача, так что она своей собственной организацией осваивается с волновыми гребнями и впадинами». [10]

Таким образом, можно сделать общий **вывод** о том, что все, что представляется в ритмизированном формате ребёнку младшего школьного возраста, будет приносить ему удовольствие и радость. Очевидно, что выполнение таких заданий будет более эффективным методом уже благодаря их ритмичной форме.

Перспективу развития темы исследования составляет дальнейшее изучение вопроса о дифференцированном подходе к отбору логоритмического материала при других вариантах комбинированных расстройств.

Литература.

1. Хрестоматия по логопедии. Пp Л.С.Волковой - М.,- 1997.
2. А.Я.Мухина. Речедвигательная ритмика. М.-Астрель,- 2008.
3. Е.А. Медведева Артпедагогика и арттерапия в специальном образовании.-Учеб. Пособие, - М. "Академия". - 2001.
4. Сөйлеу тілінің күрделі бұзылыстары бар балаларға арналған мектептің 0-4 сыныбына арналған «Тіл дамуы кемшіліктерін түзеу» оқу бағдарламасы – Астана, 2014-2016. –24 Опубликовано на официальном

сайте МОН РК <http://edu.gov.kz/ru/documents/tipovaya-uchebnaya-programma>.

5. И.А.Сикорский. О заикании. Интернет-ресурс <http://stuttering.su/node/37>
6. Е.Ф. Архипова Стертая дизартрия у детей. - М.-Астрель,-. 2008.
7. Г.А.Волкова . Логопедическая ритмика.- М. – Просвещение-1985.
8. М.В. Жигорева . Дети с комплексными нарушениями в развитии. М.- Академия,- 2008.
9. А.Н.Власова, Т.М. Пфафенродт. Фонетическая ритмика. - Интернет-ресурс <http://nashaucheba.ru/>
10. Рудольф Штайнер. Здоровое развитие телесно-физического как основа свободного проявления душевно-духовного. GA 303, Калуга, Духовное познание, - 1995.

References.

1. Anthology of logopedics. U\r L.S. Volkova - M., - 1997
2. А.Ya. Mukhina. Speech-mooving rhythmic. M. Astrel, - 2008
3. Е.А. Medvedeva. Art pedagogics and art therapy in special education. – Studies- Help. - "M.Akademiya", - 2001.
4. Special educational programs for students with SEN. – Astana, 2014. –24 //published on the official site of MES RK .<http://edu.gov.kz/ru/documents/tipovaya-uchebnaya-programma>
5. I.A. Sikorsky. About stutter. <Http://stuttering.su/node/37> Internet resource
6. E.F. Arkhipova The erased dizartriya . - M. Astrel-. 2008
7. G.A. Volkova. Logopedic rhythmic. - M – Education-1985
8. M.V. Zhigoreva. Children with complex violations in development. M.,Academy, - 2008,
9. A.N. Vlasova, T.M.Pfafenrodt. Phonetic rhythmic. - <Http://nashaucheba.ru/>Internet resource
10. Rudolf Steiner. Healthy development corporal and physical as basis of free manifestation sincere and spiritual, GA 303, Kaluga, Spiritual knowledge, 1995.

А.Б. Дузелбаева

*Павлодар мемлекеттік педагогикалық университеті
(Павлодар қ., Қазақстан)*

**БОЛАШАҚ АРНАЙЫ ПЕДАГОГТАРДЫ ДАЯРЛАУДАҒЫ ШЕТЕЛ
ТӘЖІРИБЕСІ**

А.Б. Дузелбаева

*Павлодар государственный педагогический университет
(г.Павлодар, Казахстан)*

**ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛЬ-
НЫХ ПЕДАГОГОВ**

A.B. Duzelbayeva

*Pavlodar state pedagogical university
(Pavlodar, Kazakhstan)*

**FOREIGN EXPERIENCE OF TRAINING OF FUTURE SPECIAL
EDUCATION TEACHERS**

Андатпа: Мақалада болашақ арнайы педагогтарды дайындауда кәсіби құзыреттіліктерді қалыптастыру және дайындаудың теориялық аспектілері қарастырылған. Арнайы педагогтарды даярлаудағы озық шетел тәжірибесі талданып, даярлау бағыты бойынша жүйелеу ұсынылады. Даярлаудың жағымды және жағымсыз жақтары баяндалады. Шетел тәжірибесін талдау бағытында жүргізілген зерттеулер мен ғалымдардың ой-пікірлері қарастырылады. Тәжірибелік тұрғыдан анықтау және дамыту үшін кәсіби сапалар қатары анықталды.

Кілтті сөздер: кәсіби құзыреттілік, білімді жаңарлату, арнайы педагогтарды даярлау, шетел тәжірибесі, даярлық, инклюзивті білім беру.

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты подготовки и формирования профессиональных компетенции у будущих специальных педагогов. Анализируется передовой зарубежный опыт подготовки специальных педагогов и предлагается примерная систематизация по направлениям подготовки. Излагаются положительные и отрицательные стороны подготовки будущих дефектологов. Рассматриваются исследования и мнения ученых, проведенные в рамках анализа зарубежного опыта. Определены профессиональные качества для выявления и развития с практической точки зрения.

Ключевые слова: профессиональная компетентность, модернизация образования, подготовка специальных педагогов, зарубежный опыт, подготовка, инклюзивное образование.

Summary. The article deals with the theoretical aspects of training and formation of professional competencies of future special teachers. The advanced foreign experience of training of special teachers is analyzed and the approximate systematization in the directions of training is offered. The positive and negative aspects of training of future defectologists are stated. Studies and opinions of scientists conducted in the framework of the analysis of foreign experience are considered. Professional qualities for identification and development from the practical point of view are defined.

Keywords: professional competence, modernization of education, training of special teachers, foreign experience, training, inclusive education.

Мәселенің қойылуы. Қазақстандық қоғамда ерекше білім беру қажеттіліктері бар тұлғаларға қатысты кең таралып келе жатқан гуманизациясы идеясы жайында, сондай-ақ білім беру жүйесіне белсенді түрде енгізіліп жатқан оларды қоғамның толыққанды мүшесі етуге бағытталған инклюзивтік процестерге сәйкес жоғары оқу орындарында дефектолог-мамандарды кәсіби дайындауды сапалы ұйымдастыру үшін оңтайлы жағдай жасау маңызды болып отыр. Арнайы (түзеу) білім берудің сапасы айтарлықтай шамада дефектолог-мұғалімнің кәсіби деңгейіне тәуелді.

Қазіргі уақытта дефектолог-мұғалімдерді дайындау жүйесінде орын алып жатқан өзгерістер білім беру мазмұнын және іргетасын сақтап қалу арқылы тек білім беру жүйесінің формалды белгілерін өзгерту түрінде жүзеге асырылып жатыр. Бұл ретте жоғары оқу орындарында арнайы педагогтарды заман талабына сай дайындаудағы негізгі қарама-қайшылық даму мүмкіндіктері шектеулі балалардағы кемшіліктердің аса күрделілігіне және алуан түрлілігіне қарамастан, қазіргі уақытта бұрын кеңес уақытында қабылданған, арнайы (түзеу) мектептерінде жұмыс істеу үшін дефектолог-мұғалімдерді дайындауға бағытталған дәстүрлі тәсілдер қолданылуда. Бұл ретте, қазақстандық зерттеуші З.А. Мовкебаеваның пікірінше, «республиканың әлемдік білім беру кеңістігіне шығуын қарастыратын әлеуметтік-экономикалық өзгерістерге және мемлекеттік білім беру саясатының гуманизациялануына байланысты мүмкіндіктері шектеулі балалар үшін жаңа үлгідегі ұйымдар (психологиялық-педагогикалық түзеу кабинеттері, оңалту орталықтары, логопедиялық пунктер, мектеп жасына дейінгі балаларға арналған түзеу және инклюзивті білім беру кабинеттері және т.б.) құрылуда. Сондықтан мүмкіндіктері шектеулі балалармен жұмыс жасау үшін дефектологтарды дайындау арнайы ұйымдардың әрекет етуші желісіне ғана бағытталып қоймай, сонымен қатар жаңа үлгідегі білім беру ұйымдарында балаларды оқыту және тәрбие беру үшін мамандарды дайындауды қарастырады» [1].

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалармен жұмыс істеу үшін мамандарды дайындаудың заманауи моделдерін талдау барысында бело-

рус зерттеушісі Т.В. Варенованың пікірімен келіскен жөн. Оның пікірінше, «Көп мемлекеттердің мәселелері ұқсас болғанымен, оларды шешу тәсілдері әртүрлі. Осыған байланысты халықаралық тәсіл ретінде, тәжірибе алмасу өте маңызды болып табылады» [2].

Зерттеудің өзектілігі. Мүмкіндіктері шектеулі балаларға әлеуметтік, түзету-педагогикалық қолдау көрсетуге қатысты бүгінгі күннің тапсырмаларына сәйкес және қоғамда артып келе жатқан әртүрлі профильдегі дефектологиялық кадрлар сұранысын қамтамасыз ету мақсатында, қазіргі таңда жоғары білімі бар мамандарды дайындауды талап етеді. Бұл ретте бізге шетел тәжірибесіне жүгене отыра, өз дайындау бағытымызды құру маңызды болып табылады. Сондықтан, дефектолог мамандарды дайындаудағы озық шетел тәжірибесін талдау және жүйелеу бүгінгі таңда баяндалатын жұмыстың өзектілігін анықтайды.

Соңғы зерттеулердің және басылымдардың анализі. Ерекше қажеттіліктері бар балаларды қалыпты мектеп сыныптарының құрамында инклюзивті оқыту тәжірибесінің кең таралуы барлық педагогтарға жаңа, аса жоғары талаптарды қояды.

Еуропа елдерінде қолданылатын педагогтарды дайындау моделін сипаттай келе атақты зерттеуші В.А.Садовничийдің: халықтың күрт демографиялық қартаюуына, халықтың жекелеген топтарының әлеуметтен алыстауына және қоғамның белсенді ұстанымының төмендеуіне негізделген әлеуметтік-экономикалық қайта құру нәтижесінде Еуропа елдерінің білім беру жүйесін жедел реформалау жүргізіліп жатқандығы жөніндегі пікірімен келісуге болады [3].

Ресей зерттеушілері Г.В. Мухаметзянованың және О.Н. Олейникованың пікірінше, Еуропалық Одаққа мүше барлық елдерді кәсіби дайындық түрі бойынша, өз кезегінде біртекті болып табылмайтын үш үлкен топқа бөлуге болады. Бірінші топқа олар, негізгі дайындық түрі – университетішілік болып табылатын мемлекеттерді жатқызады. Бұндай елдердің қатарына, мәселен, Австрия, Бельгия, Германия, Нидерланды, Франция және т.б. жатады. Екінші топқа университеттік және университетішілік дайындық түрі дамыған елдер жатады. Олар – Греция, Дания, Норвегия, Польша, Венгрия, Ресей және Балтық елдері. Осы топқа Қазақстан да жатқызылуы мүмкін.

Үшінші топ елдерінде кәсіби дайындық негізінде университеттерде жүргізіледі. Оларға Англия, Израиль, Испания, Италия, Люксембург, Финляндия, Швейцария және басқалары жатады [4].

Дамушы елдерде белсенді жүзеге асырылып келе жатқан жоғары білім беруді реформалау жүйесі ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалармен жұмыс істеу үшін педагогтарды кәсіби дайындау процесін де қозғады. Дамуында ерекшеліктер бар балаларға білім берудің жоғары сапасын қамтамасыз ететін кәсіби біліктіліктің осындай деңгейіне қысқа мерзімде қол жеткізуге қабілетті болашақ арнайы мамандарды кәсіби дайындауды қамтамасыз ету осындай білім берудің негізгі тапсырмасына айналды.

Негізгі материалды баяндау. Шетелдік тәжірибені талдай отыра, біз мүмкіндіктері шектеулі балалармен жұмыс істеуге педагогтарды дайындаудың дамыған шетелдерде жүзеге асырылып жатқан келесідей негізгі формаларын айқындауға тырыстық:

1. *Дефектологтарды дайындайтын дербес арнайы жоғары оқу орны*, мәселен, Польшадағы (Варшава) Мария Гжегожевская ат. арнайы педагогика академиясы сияқты.

Бұл жоғары оқу орнында 6 оқыту бағдарламасын ұсынатын екі факультет жұмыс істейді. Педагогикалық ғылымдар факультетінде үш оқыту бағыты: «Педагогика», «Арнайы педагогиканы оқыту» (бакалавриат және магистратура) есту, көру және сөйлеу кемістігі, интеллектуалдық дамуында кемшіліктері бар, тірек-қимыл аппараты зақымдалған, сондай-ақ әлеуметтік бейімделу проблемалары бар тұлғалармен оқытушылық қызметін және педагогикалық-түзеу жұмыстарын атқаруға дайындайды. Осындай мамандық студенттері өз оқушыларының креативтік дағдыларын дамытуға оқытылатыны және Қазақстан Республикасында осыған ұқсас оқыту жүйесінің жоқтығы, біздің қызығушылығымызды арттырды. Біздің пікірімізше, «Қабілеттілік педагогикасы және информатика» мамандағы бірегей екендігін ерекше атап өткен жөн [5].

Зерттеуші-ғалымдар А.Зарин және Э.М. Кулешаның айтуынша, Мария Гжегожевская ат. арнайы педагогика академиясында (The Maria Grzegorzewska University) жүзеге асырылап жатқан әрбір білім беру бағдарламасының сипаттамасында мамандықты игерген түлек қандай да бір лауазымға ие бола алатындығы көрсетілген.

Әлемдік білім беру жүйесіндегі мұғалімдерді дайындау жүйесін жаңғырту нәтижесінде әлемде әрекет етуші педагогикалық-салалық-жоғары оқу орындарын реформалау орын алды. Классикалық университеттерден бөлінген елдерде (мысалы Францияда) бастауыш сынып мұғалімдерін, тәрбиешілерді, дефектологтарды дайындау жүргізіліп жатыр. Педагогикалық жоғары оқу орындарында (мысалы, Германияда) бакалавриат және магистратура бағдарламаларын бөлу жүргізілген. Осындай бөлу мұғалім мамандығын таңдауға қатысты шешімді қабылдау уақытын кейінге қалдыруға мүмкіндік береді, себебі бакалавриат бағдарламасы бойынша білім алушы тек пәндік білім алады, ал магистратурада – педагогикалық білім алады.

2. *Жоғары педагогикалық немесе медициналық білімі бар тұлғалар арасынан әрекет етуші жоғары оқу орындары (университеттер) құрылымында қажетті кадрларды дайындау* (Германия, АҚШ, Англия, Сингапур және т.б.)

Аталған мемлекеттер мазмұнында Білім беру министрлігінің жанында Voluntary Welfare Organisation (VWO) бағдарламасы бар, аталған бағдарлама шеңберінде педагогтарды өндірісінен босату арқылы бір жылдық оқыту жүзеге асырылады. Осы бағдарлама бойынша әртүрлі мүмкіндік шектеулері, соның ішінде интеллектуалдық, физикалық, сенсорлық, мінезқұлық және психологиялық кемтарлықтары бар балаларды және жастарды

оқыту үшін мұғалімдер дайындалады. Аталған бағдарлама бойынша оқуға түсу үшін мұғалімдердің педагогикалық мамандық бойынша ортақ балы жақсы дипломы бар аяқталған бакалавриат дейгейі, бір ай сабақ беру тәжірибесі, ағылшын тілінің және т.б. 2 А/Н2 деңгеңі боуы тиіс.

Америка Құрама Штаттарында арнайы білім берудің барлық оқытушылары арнайы пәндерді оқымас бұрын алдын ала бакалавр дәрежесін алулары тиіс. Бұдан басқа, кейбір штаттарда арнайы білім беруде қосымша сертификат немесе лицензия талап етіледі.

3. Жоғары оқу орындарында (университеттерде) басқа педагогикалық мамандықтар құрылымында қажетті кадрларды дайындау.

Батыс Еуропада және АҚШ-та арнайы білім беру кадрларын дайындау жалпы педагогикалық және жалпы психологиялық бағыт шеңберінде қажетті біліктілікті алумен жүзеге асырыла береді. Осы сала үшін мамандар да әлеуметтік, медициналық және лингвистикалық институттар базасында дайындалады. Мысалы, АҚШ-та арнайы білім беру мұғалімдерін дайындау, қайта даярлау және біліктілікті арттыру бойынша 230 бағдарламадан тұратын ұлттық жүйе (желі) әрекет етеді. Батысеуропалық педагогикалық білім беру жүйесінде арнайы психологтарды және педагогтарды дайындау бағдарламасынан басқа университеттерде жалпы білім беру мектеп мұғалімдері үшін әрбір болашақ мұғалім өтуі тиіс арнайы педагогика бойынша міндетті дайындау курстары (ең аз курс – 100-120 сағ.) бар [6,7].

4. Әрекет етуші жоғары оқу орындарының (университеттердің) жеке (арнайы) бөлімдер немесе факультеттер түріндегі құрылымында қажетті кадрларды дайындау.

Іс жүзінде барлық дамыған елдерде арнайы педагогтар нақты бір мектептің сұрауы бойынша атаулы дайындалады. Мысалы, Финляндияда педагогикалық білім беру университеттердің пәндік және педагогикалық факультеттерінде, университеттің құрылымдық бөлімшесі ретінде әрекет етуші мұғалімдерді даярлайтын институттарында жүзеге асырылады.

Германияда ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалар үшін педагогтарды дайындау (дене және ақыл-ой бұзылыстары бар балалар білім алатын түзету мектептері үшін мұғалімдер – ерекше педагогика мұғалімдері) жоғары білім беру жүйесіне кірістірілген. Неміс жерлерінің көбінде мұғалімдерді дайындау мектептің типтері бойынша жүргізілетіні байқалады: бастауыш мектеп (Grundschule), негізгі (орта) мектеп (Hauptschule), орта мектеп (Realschule), гимназия (Gymnasium), кәсіби мектеп (Berufsschule), сонымен қатар, «түзету педагогикасы» (Sonderpädagogik) мамандығы бойынша педагогикалық кадрларды дайындау. Тәжірибие жүзінде көптеген студенттер екі мұғалімдік қызметті жүргізуге құқықтары бар.

Англияда нәтижесінде тағылымгер-мұғалімге жетекшілік ету үшін ұстаздық жұмыстары қысқартылатын жетекші-тәлімгердің бақылауында бір жарым жылдан екі жылға дейін тәжірибе жинақтаған жас мұғалімдер

толық дербес жұмыс істеуді бастайтын мектептерден тәжірибеден және тағылымдамадан өту жүйесі 90-ы жылдары қалыптасқан.

Болашақ дефектолог-мұғалімдерді дайындауда әртүрлі тәжірибе формалары ғана маңызды аспекті болып табылмайды, сонымен қатар «далалық жағдайда» орындалатын, мысалы нақты бір сынып үшін сабақ жоспарын жасау сияқты дербес зерттеушілік шағын- жобалар да маңызды. Зерттеушілердің пікірінше, (Lesar et al., 1997; Nowacek & Blanton, 1996) тәжірибелік сабақтар оқыту кейстерімен салыстырғанда «жанды» материал береді және оны талқылау барысында студенттер пәнаралық командада жұмыс істеуге үйренеді [8].

Бұнымен қоса, шетелдік тәжірибені талдау кезінде арнайы педагогтарды және психологтарды дайындаудың украиндық моделі назарымызды аудартты. Осылайша, М.П. Драгоманов атындағы Ұлттық педагогикалық университетінің Түзету педагогикасы және психологиясы институтында ұзақ жылдар бойы әртүрлі нозологиялық топтарға жататын балалармен жұмыс істейтін мамандарды, соның ішінде арнайы психология (нозологиялар бойынша), ортопедагогика бойынша мамандарды, инклюзивті білім беру мұғалімдерін, әртүрлі интеллектуалдық даму деңгейі және ерте балалар аутизмі бар балалармен жұмыс істейтін мамандарды, психологиялық-медициналық-педагогикалық комиссия (ПМПК) кеңесшілерін дайындап келеді. Сонымен қатар, Түзету педагогикасы және психологиясы институты сурдоаудармашыларды, психотүзеу педагогтарын, арнайы және медициналық психологтарды дайындайтыны анықталды [9].

Қорытынды. Жоғарыдағыны қорытыдылай келе, Еуропа мемлекеттерінде арнайы педагогтарды дайындау аймағындағы салыстырмалы зерттеулер әлемдік білім беру жүйесіне кірігудің жолдарын кеңейтуге, арнайы білім беру үшін тән жалпы тенденцияларды ажыратуға, арнайы педагогтардың білім алуындағы оқу жоспарларының түрлі компоненттерінің арасында мазмұндық теңдікті сақтауға мүмкіндік береді.

Жоғары кәсіби білім берудің халықаралық тәжірибесі көрсеткендей, көптеген елдер көп деңгейлі негізде мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмысүшін мамандар дайындайды. Бұндай жүйе оқытудың көптүрлілігін қамтамасыз етуге, әлеуметтік үрдістердегі өзгерістерге тез жауап беруге, нарықтық қарым-қатынасқа мамандардың тез бейімделуіне, жалпы адами құндылықтар ретінде білім берудегі тұлғаның қажеттіліктерін қанағаттандыруға ықпал етеді.

Кейінгі зерттеулердің келешегі. Инклюзивті білім беру жүйесін енгізу үрдісі жалпы білім беру ұйымдары педагогтарының мүмкіндіктері шектеулі балалармен жұмыс істеуге арнайы дайындығын және жалпы білім беру ұйымдарында және балаларды психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу ұйымдарында жұмыс істеу үшін дефектолог-мамандардың көп санын дайындауды ғана білдірмейді, сонымен қатар арнайы педагогтарды арнайы (түзеу) ұйымдарында түзеу-дамыту қызметіне ғана бағыттамай оларды мүмкіндіктері шектеулі балалармен оқыту-тәрбиелеу қызметін ұйымдастыру бойынша жалпы білім беру консультант педагогтары ретін-

дегі жұмысына бағыттау арқылы арнайы педагогтарды дайындау мазмұнына өзгертулер енгізуді талап етеді. Осылайша, интеграцияланған оқытудың дамуына байланысты арнайы педагогтарға жалпы білім беру жүйесінде консультативтік-әдістемелік қызмет түріндегі жаңа кәсіби міндеттемелер жүктеледі [9].

Шынына қарағанда Қазақстан Республикасының білім беру жүйесіне шетелдік әріптестердің ғылыми зерттеулерінің тәжірибесі маңызды болып келеді, алайда ол өзінің әлеуметтік-мәдени негіздері, ерекшеліктері және дәстүрлері, қызмет етіп жатқан ұлттық білім беру жүйесі болғандықтан тура сол күйінде ауыстырып, қабылдай алмаймыз.

Қолданған әдебиеттер тізімі.

- 1 Мовкебаева З.А. Подготовка специальных педагогов в Республике Казахстан // Мат. 7 Межд. Научно-практ. конф. «Ключови въпроси в съвременната наука». – София: Бял ГРАД-БГ ООД, 2011. – Т. 28. – С. 70-74.
- 2 Варенова Т.В. Подготовка учителей-дефектологов в контексте европейских тенденций развития специального образования // Педагогическое образование и наука: история и современность (к 95-летию со дня образования БГПУ): Материалы научно-практ. конф. // В 2 ч. – Минск: БГПУ, 2009. – Ч.1. – С. 21-22.
- 3 Садовничий В.А. Высшее образование России. Доступность. Качество. Конкурентоспособность // Высшее образование в России. – 2006. – № 7. – С.7-15.
- 4 Трегубова Т.М., Масалимова А.Р., Сахиева Р.Г., Белякин А.М., Фахрутдинова А.В., Тазутдинова Э.Х., Уметбаева Д.А. Формирование академической мобильности студентов вузов за рубежом в условиях единого европейского образовательного пространства // Казанский педагогический журнал.- 2009. – №2. – С. 110-118.
- 5 Зарин А., Кулеша Э.М. Опыт взаимодействия вуза и работодателей в процессе профессионального образования будущих педагогов в Польше//Специальное образование. – 2016. – №2. – С.143-145.
- 6 Лундгрэн П. Структура подготовки учителей в Германии // Ярославский педагогический вестник. – 2002. – №2. – С. 36-38.
- 7 Пусвацет В.С. Сравнительный анализ подготовки педагогических кадров в Германии и России: дис. ... канд. пед. наук. – СПб., 2007. – 160 с.
- 8 Зарин А.П., Ильина С.Ю., Филатова И.А. Развитие системы подготовки учителя-дефектолога в России на рубеже XX–XXI веков // Специальное образование. – 2015. – №3. – С. 100-114.
- 9 Дузелбаева А.Б. Жаңартылған білім беру жағдайында жұмыс жасауға мұғалім-дефектологтарды даярлаудың шетелдік тәжірибелері // Қазақстанның ғылыми мен өмірі. Халықаралық ғылыми-көпшілік журналы. - №1. –Астана, 2018. – Б. 211-215

References.

1. Movkebaeva Z.A. Podgotovka spetsy`al`nykh pedagogov v Respubly`ke Kazaxstan // Mat. 7 Mezhd. Nauchno-prakt. konf. «Klyuchovy` v`prosy` v s`vremennata nauka». – Sofy`ya: Byal GRAD-BG OOD, 2011. – T. 28. – S. 70-74.

2. Varenova T.V. Podgotovka uchy`telej-defektologov v kontekste evropejsky`x tendency`j razvy`ty`ya spetsy`al`nogo obrazovany`ya // Pedagogy`cheskoe obrazovany`e y` nauka: y`story`ya y` sovremennost` (k 95-lety`yu so dnya obrazovany`ya BGPU): Matery`aly nauchno-prakt. konf. // V 2 ch. – My`nsk: BGPU, 2009. – Ch.1. – S. 21-22.

3. Sadovny`chy`j V.A. Vysshee obrazovany`e Rossy`y`. Dostupnost`. Kachestvo. Konkurentosposobnost` // Vysshee obrazovany`e v Rossy`y`. – 2006. – № 7. – S.7-15.

4. Tregubova T.M., Masaly`mova A.R., Saxy`eva R.G., Belyaky`n A.M., Faxrutdy`nova A.V., Tazutdy`nova Э.Х., Umetbaeva D.A. Formy`rovany`e akademy`cheskoj mobyl`nosty` studentov vuzov za rubezhom v uslovy`yax edynogo evropejskogo obrazovatel`nogo prostranstva // Kazansky`j pedagogy`chesky`j zhurnal.- 2009. – № 2. – S. 110-118.

5. Zary`n A., Kulesha Э.М. Oпы`t vzay`modejstvy`ya vuza y` rabotodatelej v processe professy`onal`nogo obrazovany`ya budushhy`x pedagogov v Pol`she//Spetsy`al`noe obrazovany`e. – 2016. – № 2. – S.143-145.

6 Lundgren P. Struktura podgotovky` uchy`telej v Germany`y` // Yaroslavsky`j pedagogy`chesky`j vestny`k. – 2002. – № 2. – S. 36-38.

7 Puvacet V.S. Sravny`tel`nyj analiz podgotovky` pedagogy`chesky`x kadrov v Germany`y` y` Rossy`y`: dy`s. ... kand. ped. nauk. – SPb., 2007. – 160 s.

8 Zary`n A.P., Y`l`y`na S.Yu., Fy`latova Y`.A. Razvy`ty`e sy`stemy podgotovky` uchy`telya-defektologa v Rossy`y` na rubezhe XX–XXI vekov // Spetsy`al`noe obrazovany`e. – 2015. – № 3. – S. 100-114.

9 Duzelbaeva A.B. Zha`artyl`an bilim beru zha`dajy`nda zhymys zhasau`fa mұ`falim-defektologtardy` dayarlaudy`n sheteldik t`zhiry`beleri // Qazaqstanny`n ғы`лыму` мен `miri. Halыqаралық ғы`лыму`-k`pshilik zhurnalы. - № 1. –Astana, 2018. – B. 211-215

В.В. Борисов, Ю.В. Заїка

*КВНЗ «Хортицька національна
навчальна-реабілітаційна академія»
Запорізької обласної ради
(м. Запоріжжя, Україна)*

**РОЗВИТОК МОВЛЕННЯ УЧНІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНО-
ГО РОЗВИТКУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

V.V. Borysov, Y.V. Zaika

*Khortytsia National Educational and Rehalibitation Academy
(Zaporizhzhia, Ukraine)*

**THE DEVELOPMENT OF MENTAL LANGUAGES WITH MEN-
TAL MENTAL DEVELOPMENT AS A PEDAGOGICAL PROBLEM**

Анотація. У роботі висвітлено актуальність проблеми розвитку мовлення учнів із затримкою психічного розвитку. Зазвичай процес бурхливого словотворення у дітей із нормальним розвитком закінчується до старшого дошкільного віку. У дітей із ЗПР цей процес затягується аж до кінця початкової школи. Діти нечутливі до норм вживання мови, використовують атипові граматичні форми, що мають характер неологізмів. Неологізми дітей із ЗПР мають свою специфіку. Висвітлено своєрідність мовленевого розвитку дітей із затримкою психічного розвитку.

Ключові слова: діти із затримкою психічного розвитку, розвиток, мовлення учнів, етіологічний принцип, мовленеві порушення.

Annotation. The paper highlights the urgency of the problem of students' speech development with the delay of mental development. Usually, the process of rapid word-formation in children with normal development ends with the senior preschool age. In children with ZPR, this process is delayed until the end of elementary school. Children are insensitive to the norms of language use, using atypical grammatical forms that have the character of neologisms. The neologisms of children with PID have their own specifics. The peculiarity of speech development of children with mental retardation is highlighted.

Key words: children with delayed mental development, development, students' speech, etiological principle, speech disorders.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Інклюзивна освіта в Україні знаходиться на етапі становлення. Оволодіння рідною мовою як засобом і способом спілкування і пізнання є одним з найважливіших надбань дитини в шкільному віці, тому питанням розвитку мовлення молодших школярів необхідно приділяти особливу увагу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. В умовах модернізації освітньої системи в Україні посилена увага приділяється розробленню інноваційних інтегративних педагогічних технологій навчання дітей з психофізичними особливостями. Значну частину серед них складають діти із затримкою психічного розвитку (ЗПР) [1, 2, 7, 10].

Концептуально-змістові засади навчання дітей із ЗПР визначено в Державному стандарті спеціальної освіти, де окреслюються основні освітні компетенції, серед яких мовна компетентність визнана основоположною. Формування мовної компетентності у школярів із ЗПР передбачає, перш за все, розвиток мовлення, оскільки через мовлення трансформується логіка мислення дитини, визначається успішність когнітивного та емоційного розвитку (Л. Вавіна, Т. Власова, Т. Вісковатова, А. Колупаєва, В. Лубовський, Т. Сак, Є. Соботович, В. Тарасун, С. Шевченко, М. Шеремет та ін.).

Мета дослідження. Полягає в обґрунтуванні особливостей розвитку зв'язного мовлення дітей із затримкою психічного розвитку молодшого шкільного віку як педагогічної проблеми.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел щодо особливостей розвитку зв'язного мовлення дітей із затримкою психічного розвитку молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток мовлення молодших школярів, збільшення словникового запасу, знайомство з багатствами рідної мови - основні елементи формування особистості, освоєння вироблених цінностей культури суспільства, в якому росте і розвивається дитина. Ці елементи нерозривно пов'язані з інтелектуальним розвитком, моральним, естетичним вихованням і є пріоритетним у процесі вивчення рідної мови школярами молодших класів.

З допомогою мови учні знайомляться з навчальним матеріалом, спілкуються один з одним, впливають один на одного і впливають на себе в процесі розвитку. Чим активніше молодші школярі вдосконалюють свою мову, розвивають свій словниковий запас, тим вище рівень їх пізнавальних здібностей і краще результати навчально-виховного процесу [3, 5, 9].

Процес навчання в школі сприяє формуванню та розвитку мовлення учнів молодших класів. На уроках викладач ставить завдання перед школярами навчитися давати повні і розгорнені відповіді на питання,

розповідати за планом, не повторюватися, говорити правильно, повними, грамотними реченнями, зв'язно переказувати значний за обсягом текст. Передача розповідей, висновок і формулювання правил будується як монолог. У процесі навчальної діяльності учні повинні оволодіти довільним, активним, програмованим, комунікативним і монологічним мовленням.

У дітей молодшого шкільного віку активно удосконалюються навички усного мовлення: розширюється словниковий запас, вони опановують все більш складними граматичними структурами.

З початком навчання особливого значення набуває формування грамотності школяра, передусім читання і письма форм символічної комунікації, які здійснюються з допомогою уваги, сприймання, пам'яті, асоціацій з наявними знаннями і конкретного контексту. Завдяки їм діти налагоджують зв'язок із зовнішнім світом, впливають на свій внутрішній світ. Читання вимагає засвоєння фонетики, набуття навичок декодування графем (літер), а письмо - удосконалення необхідних моторних навичок. Ці форми комунікації взаємопов'язані, адже читання є сприйманням змісту письмового тексту, а письмо - передаванням змісту в письмовій формі.

Розвиток навичок читання і письма у молодших школярів є складним процесом, який залежить від соціокультурного контексту. Діти набувають основ грамотності, взаємодіючи з батьками, братами, сестрами, вчителями, однолітками, а також у процесі роботи з комп'ютером, перегляду телепередач. Характер цих взаємодій і їх роль у розвитку грамотності школяра можуть бути різними. Батьки найбільше долучаються до цього процесу завдяки постійному спілкуванню з дітьми, а не тільки завдяки спеціальним заняттям з ними. Як свідчать дослідження, школярі по-різному реагують на активні заняття читанням зі своїми однолітками і вчителем. Якщо педагог допомагає дитині в процесі організованого навчання набувати нових знань і навичок, необхідних для того, щоб навчитися читати та писати, то взаємодія з однолітками дає змогу в невимушеній обстановці обговорювати проблеми, ділитися своїми думками, переживаннями. Працюючи з однокласниками, школярі більше розмовляють, ніж під час роботи з учителем. Загалом, соціальні взаємодії дітей створюють більше передумов для набуття грамотності, ніж спеціальне оволодіння елементами усного та писемного мовлення.

Опанування письма і читання у початкових класах відкриває додаткові можливості для подальшого розвитку лексичного, граматичного і стилістичного аспектів мовлення дитини. У молодшому шкільному віці інтенсивно розвивається внутрішнє мовлення, яке є важливим механізмом розумової діяльності. Виявляється воно під час розв'язування різноманітних завдань, мисленого планування, запам'ятовування тощо.

Розглянемо розвиток мовлення молодших школярів із затримкою психічного розвитку. Затримка психічного розвитку - складне поліморфне порушення, при якому страждають різні компоненти психічної та фізичної діяльності. Дітям цієї категорії властиві певні розлади здатності до абстра-

ктного та наочно-образного мислення, недостатня сенсомоторна координація, загальна моторна повільність, неорганізованість, імпульсивність, недостатня цілеспрямованість, слабка мовна регуляція, спонтанна активність в усіх видах діяльності.

Діти достатньо кмітливі в межах наявних знань, значно продуктивніші у використанні допомоги. При цьому в одних випадках на перший план виступатиме затримка розвитку емоційної сфери (різні види інфантилізму), а порушення в інтелектуальній сфері будуть виражені не різко. У інших випадках, навпаки, переважатиме уповільнення розвитку інтелектуальної сфери. Незрілість емоційної сфери і недорозвинення пізнавальної діяльності матимуть і свої якісні особливості, обумовлені типом даної аномалії розвитку

У етіології затримки психічного розвитку грають роль конституціональні чинники, хронічні соматичні захворювання, тривалі несприятливі умови виховання і головним чином органічна недостатність нервової системи. При систематичній затримці психічного розвитку А. Колупаєва використовує ідеї А. Власова і М. С. Певзнер, які розрізняють дві її основні форми:

1) затримку психічного розвитку, обумовлену психічним і психофізичним інфантилізмом (неускладненим і ускладненим недорозвиненням пізнавальної діяльності і мови, де основне місце займає недорозвинення емоційно-вольової сфери),

2) затримку психічного розвитку, обумовлену тривалими астеничними і церебрастенічними станами [6].

С. Лебединська, виходячи з етіологічного принципу, розрізняє чотири основні варіанти затримки психічного розвитку:

- 1) затримку психічного розвитку конституціонального походження;
- 2) затримку психічного розвитку соматогенного походження;
- 3) затримку психічного розвитку психогенного походження;
- 4) затримку психічного розвитку церебрально-органічного генезу.

У цих дітей недостатньо сформовані мотиви навчальної діяльності, немає «особистої готовності» до навчання. Діти погано включаються в навчальні заняття, не виявляють до них інтересу. Вони не підкоряються шкільним вимогам, не вміють виконувати завдання за інструкцією, а якщо і виконують, то без бажання, недбало, поспіхом. Під час заняття не можуть довести до кінця розпочату справу, малопродуктивні. Має місце порушення концентрації уваги в наслідок чого різко знижується рівень працездатності. Учні із ЗПР не здатні до тривалої цілеспрямованої діяльності, не можуть виконувати завдання, що вимагають складних видів продуктивної діяльності, а з задоволенням виконують лише ті завдання, які для них цікаві.

У клініко-психологічній структурі кожного з перерахованих варіантів затримки психічного розвитку є специфічне поєднання незрілості емоційної і інтелектуальної сфери. При затримці психічного розвитку кон-

ституційного походження (гармонійний психічний і психофізичний інфантилізм, за визначенням Лорена і Ласега) інфантильності психіки часто відповідає інфантильний тип статури з дитячою пластичністю мимики і моторики. Емоційна сфера цих дітей як би знаходиться на ранішньому ступені розвитку, відповідаючи психічному складу дитини більш молодшого віку: з яскравістю і жвавістю емоцій, переважанням емоційних реакцій в поведінці ігрових інтересів, навіюваності і недостатньої самостійності. Ці діти невтомні в грі, в якій проявляють багато творчості і вигадка і в той же час швидкий пересичуються інтелектуальною діяльністю. Тому в першому класі школи у них іноді виникають труднощі, пов'язані як з малою спрямованістю на тривалу інтелектуальну діяльність (на заняттях вони мають бажання грати), так і невмінням підкорятися правилам дисципліни (Т. А. Власова, М. С. Певзнер). Ця "гармонійність" психічної зовнішності іноді порушується в шкільному і дорослому віці, оскільки незрілість емоційної сфери утрудняє соціальну адаптацію.

Розмовно-побутове мовлення учнів із ЗПР мало відрізняється від норми, але становить здебільшого ситуативний характер. Поза ситуацією не зрозумілим стає монологічне мовлення таких учнів. У них лише починається перехід до контекстного мовлення. Молодші школярі цієї категорії перебувають на значно нижчій сходинці формування монологічного мовлення, ніж діти, у яких нормотиповий розвиток. Це пов'язано, насамперед, з несформованістю формуючої функції мовлення, незрілістю операцій програмування та граматичного структурування, недорозвитком пізнавальної сфери (І. Марченко, Л. Савчук, О. Слепович, С. Шевченко та ін.).

У цих дітей недостатньо сформовані мотиви навчальної діяльності, немає «особистої готовності» до навчання. Діти погано включаються в навчальні заняття, не виявляють до них інтересу. Вони не підкоряються шкільним вимогам, не вміють виконувати завдання за інструкцією, а якщо і виконують, то без бажання, недбало, поспіхом. Під час заняття не можуть довести до кінця розпочату справу, малопродуктивні. Має місце порушення концентрації уваги в наслідок чого різко знижується рівень працездатності. Учні із ЗПР не здатні до тривалої цілеспрямованої діяльності, не можуть виконувати завдання, що вимагають складних видів продуктивної діяльності, а з задоволенням виконують лише ті завдання, які для них цікаві.

Діти із ЗПР відрізняються своєрідністю мовленнєвого розвитку. Це проявляється як у затримці темпу розвитку окремих сторін мовлення, так і в характері недоліків мовленнєвого розвитку. Імпресивна сторона мовлення характеризується недостатньою диференціацією сприйняття мовленнєвих звуків, відтінків мовлення. Для експресивної сторони мовлення характерні бідний словниковий запас, порушення звуковимови, недостатня сформованість лексико-граматичної будови мовлення, наявність аграматизмів, дефекту артикуляційного апарату.

Зазвичай процес бурхливого словотворення у дітей із нормальним розвитком закінчується до старшого дошкільного віку. У дітей із ЗПР цей процес затягується аж до кінця початкової школи. Діти нечутливі до норм вживання мови, використовують атипові граматичні форми, що мають характер неологізмів. Неологізми дітей із ЗПР мають свою специфіку: це можуть бути слова –«уламки» («стриб» – від стрибати, «фарб» – від фарбувати; несподіване поєднання морфем («копалка» – замість лопатка, «красник» – замість художник, маляр); своєрідне використання зменшувально-пестливих суфіксів «еньк», «ик» («моренька» – від море).

Лексична сторона мовлення знаходиться в тісній залежності від загального рівня пізнавального розвитку дитини. У зв'язку зі зниженою пізнавальною активністю у дітей із ЗПР відзначається бідний словниковий запас, що відображає неточні уявлення про навколишній світ. Мовлення учня складається в основному з іменників і дієслів, прикметники використовуються тільки для позначення видимих властивостей предметів. Зв'язок слова з предметом нестійкий. Діти не можуть використовувати антонімічні та синонімічні засоби мовлення, при цьому великі труднощі виникають під час роботи з підбіру синонімів.

Аналіз літератури [1, 2, 6, 9, 10] дозволяє виокремити особливості мовленнєвої діяльності дітей із ЗПР:

- бідний словниковий запас (особливо активний), поняття звужені, розпливчасті, іноді помилкові;

- істотні труднощі в оволодінні граматичним строем промови (особливо в розумінні і вживанні логіко-граматичних структур);

- своєрідне формування словотвірної системи мови;

- пізніше оволодіння здатністю усвідомити мову як особливого роду дійсність, відмінну від предметної;

- порушення в формуванні монологічного мовлення.

Перераховані особливості мовленнєвої діяльності викликають значні труднощі при навчанні та розвитку зв'язного мовлення. .

Школярам із затримкою психічного розвитку характерна несформованість процесів інтонаційної виразності мовлення. У дітей даної категорії порушені процеси диференціації різних видів інтонації, їх імітація, а також самостійне відтворення. У школярів із ЗПР відзначається недорозвинення емоційної виразності, що надає певний вплив на здатність дітей висловити свої емоції через інтонаційне оформлення свого виступу.

На рівні імпресивного мовлення відзначаються труднощі в розумінні складних, багатоступеневих інструкцій, логіко-граматичних конструкцій типу «Коля старше Міші», «Берега росте на краю поля», діти погано розуміють зміст оповідання з прихованим змістом, утруднений процес декодування текстів, утруднений процес сприйняття і осмислення змісту оповідань, казок, текстів для переказу.

Так як діти даної групи мають обмежений словниковий запас. У їх мовленні рідко зустрічаються прикметники, прислівники, звужене вживан-

ня дієслів. Ускладнені словотвірні процеси, пізніше, ніж в нормі, виникає період дитячого словотворчості і триває до 7-8 років.

Граматичний лад мовлення також відрізняється рядом особливостей. Ряд граматичних категорій діти практично не використовують у мовленні, проте, якщо порівнювати кількість помилок у вживанні граматичних форм слова і в вживанні граматичних конструкцій, то явно переважають помилки другого типу. Дитині важко втілити думку в розгорнуте мовне повідомлення, хоча їй і зрозуміло смисловий зміст зображеної на картинці ситуації або прочитаного оповідання, і на питання педагога він відповідає правильно.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Основні проблеми стосуються формування зв'язного мовлення. Діти не можуть переказати невеликий текст, скласти розповідь по серії сюжетних картин, описати наочну ситуацію, їм недоступно творче розповідання.

Слід зазначити, що характер мовленнєвих порушень у дітей із затримкою психічного розвитку може бути найрізноманітнішим, так само як може бути різним співвідношення порушень окремих компонентів мовленнєвої системи.

Перспектива подальших досліджень полягає у подальших дослідженнях з розвитку зв'язного мовлення учнів із недостатністю пізнавальної сфери.

Література.

1. Кашуба Л. В. Мовленнєво-комунікативний розвиток молодших школярів із ЗПР засобами ейдетичних методик / Л. В. Кашуба // Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі : [наук.-метод. зб. / [за ред. : В. І. Бондаря, В. В. Засенка]. – К., 2005. – Вип. 6. – С. 123-127.

2. Кашуба Л. В. До проблеми розвитку зв'язного мовлення у школярів із ЗПР / Л. В. Кашуба // Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі : [наук.-метод. зб. / за ред. : В.І. Бондаря, В. В. Засенка]. – Запоріжжя, 2006. – Вип. 8., т. I. – С. 269-270.

3. Кашуба Л. В. Використання ейдетичних методик в художньо-мовленнєвій діяльності молодших школярів із ЗПР / Л. В. Кашуба // Психолого-педагогічні аспекти розвитку пам'яті та творчого мислення: матеріали III міжнар. наук.-практ. конф., 27-29 жовтня 2006 р; ВОІПОПП. – Вінниця, 2006. – Ч. 1. – С. 145-151.

4. Кашуба Л. В. Використання ейдетичних методик при навчанні школярів із ЗПР / Л. В. Кашуба // Сучасні проблеми організації роботи з дітьми з особливостями психофізичного розвитку: [зб. наук. праць / відп. ред. В. І. Співак]. – Сер. соціально-педагогічна. – Кам'янець-Подільський, 2006. – Вип. VI. – С. 131-133. К

5. Кашуба Л. В. Проблеми організації та шляхи реалізації виховної роботи зі школярами, що мають вади психофізичного розвитку / Л. В. Кашуба // Науково-методичне забезпечення рівного доступу до якісної освіти в умовах її модернізації : [наук.-метод. вісник / уклад. А. Б. Іван-

ко]; КОІППО ім. В. Сухомлинського. – Кіровоград, 2006. – № 1 – С. 391-399.

6. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта : реалії та перспективи : монографія / А. А. Колупаєва. – Київ : Саміт-Книга, 2009. – 272 с.

7. Л.О.Савчук. Корекційне навчання дітей із ЗПР в умовах загальноосвітньої школи // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Зб. наук. праць, №1 (3) / Відкритий Міжнародний Університет розвитку людини „УКРАЇНА”, Інститут вищої освіти АПН України, Інститут спеціальної педагогіки АПН України. – К.: Університет України, 2004. – с.324-330.

8. Л.Савчук. ЗПР як соціально-педагогічна проблема // Нова педагогічна думка, №1-2, - Рівне, 2003 – с.61-65.

9. Л.Савчук. Особливості логопедичної роботи з дітьми із ЗПР // Наук.-метод. зб.: Вип. 4. Інститут спеціальної педагогіки АПН України. – К.: Наук. світ, 2002 – с.230-234.

10. Л.Савчук. Особливості логопедичної роботи з дітьми із затримкою психічного розвитку.// Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі: Наук.-метод. зб.: Вип. 5. / – К.: Наук. світ, 2002 – с.230-235.

References.

1. Kashuba L. V. Movlennyevo-komunikaty`vny`j rozvy`tok molodshy`x shkolyariv iz ZPR zasobamy` ejdety`chny`x metody`k / L. V. Kashuba // Dy`dakty`chni ta social`no-psy`xologichni aspekty` korekciynoyi roboty` u special`nij shkoli : [nauk.-metod. zb. / [za red. : V. I. Bondarya, V. V. Zasenka]. – K., 2005. – Vy`p. 6. – S. 123-127.

2. Kashuba L. V. Do problemy` rozvy`tku zv'yaznogo movlennya u shkolyariv iz ZPR / L. V. Kashuba // Dy`dakty`chni ta social`no-psy`xologichni aspekty` korekciynoyi roboty` u special`nij shkoli : [nauk.-metod. zb. / za red. : V.I. Bondarya, V. V. Zasenka]. – Zaporizhzhya, 2006. – Vy`p. 8., t. I. – S. 269-270.

3. Kashuba L. V. Vy`kory`stannya ejdety`chny`x metody`k v xudozhn`o-movlennyevij diyal`nosti molodshy`x shkolyariv iz ZPR / L. V. Kashuba // Psy`xologo-pedagogichni aspekty` rozvy`tku pam'yati ta tvorchoho my`slennya: materialy` III mizhnar. nauk.-prakt. konf., 27-29 zhovtnya 2006 r; VOIPOP. – Vinny`cya, 2006. – Ch. 1. – S. 145-151.

4. Kashuba L. V. Vy`kory`stannya ejdety`chny`x metody`k pry` navchanni shkolyariv iz ZPR / L. V. Kashuba // Suchasni problemy` organizaciyi roboty` z dit`my` z osobly`vostyamy` psy`xofizy`chnogo rozvy`tku: [zb. nauk. prac` / vidp. red. V. I. Spivak]. – Ser. social`no-pedagogichna. – Kam'yanecz`-Podil`s`ky`j, 2006. – Vy`p. VI. – S. 131-133. K

5. Kashuba L. V. Problemy` organizaciyi ta shlyaxy` realizaciyi vy`hovnoyi roboty` zi shkolyaramy`, shho mayut` vady` psy`xofizy`chnogo rozvy`tku / L. V. Kashuba // Naukovo-metody`chne zabezpechennya rivnogo dostupu do yakisnoyi osvity` v umovax yiyi modernizaciyi : [nauk.-metod.

visnyk / uklad. A. B. Ivanko]; KOIPPO im. V. Suxomlyns'kogo. – Kirovograd, 2006. – № 1 – S. 391-399.

6. Kolupayeva A. A. Inklyuzy`vna osvita : realiyi ta perspekty`vy` : monografiya / A. A. Kolupayeva. – Ky`yiv : Samit-Kny`ga, 2009. – 272 s.

7. L.O.Savchuk. Korekciyne navchannya ditej iz ZPR v umovax zagal`noosvitn`oyi shkoly` // Aktual`ni problemy` navchannya ta vy`xovannya lyudej z osobly`vy`my` potrebamy`: Zb. nauk. pracz`, № 1 (3) / Vidkry`ty`j Mizhnarodny`j Universy`tet rozvy`tku lyudy`ny` „UKRAYiNA”, Insty`tut vy`shhoyi osvity` APN Ukrayiny`, Insty`tut special`noyi pedagogiky` APN Ukrayiny`. – K.: Universy`tet Ukrayina, 2004. – s.324-330.

8. L.Savchuk. ZPR yak social`no-pedagogichna problema // Nova pedagogichna dumka, № 1-2, - Rivne, 2003 – s.61-65.

9. L.Savchuk. Osobly`vosti logopedy`chnoyi roboty` z dit`my` iz ZPR // Nauk.-metod. zb.: Vy`p. 4. Insty`tut special`noyi pedagogiky` APN Ukrayiny`. – K.: Nauk. svit, 2002 – s.230-234.

10. L.Savchuk. Osobly`vosti logopedy`chnoyi roboty` z dit`my` iz zaty`mkoyu psy`xichnogo rozvy`tku.// Dy`dakty`chni ta social`no-psy`xologichni aspekty` korekciynoyi roboty` u special`nij shkoli: Nauk.-metod. zb.: Vy`p. 5. / – K.: Nauk. svit, 2002 – s.230-235.

УДК 378

Ю.В. Клочкова

*Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія
(м. Запоріжжя, Україна)*

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Y.V. Klochkova

*Khortytsia National Educational and Rehabilitation Academy
(Zaporizhzhia, Ukraine)*

MODERN APPROACHES TO ORGANIZATION OF INCLUSIVE EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Анотація. У статті розглянуто питання освіти осіб з особливими потребами у вищих навчальних закладах. Висвітлено процес переходу всієї системи освіти в Україні до інклюзивного навчання. Виділено проблеми та труднощі перебудови освітньої системи до сучасних потреб суспільства. Наведено шляхи подальшого розвитку інклюзивної системи навчання як складової освітнього простору країни.

Ключові слова: вища освіта, особи з особливими потребами, інклюзивна освіта.

Annotation. The article deals with the issues of education of people with special needs in higher educational institutions. The process of transition of the whole system of education in Ukraine to inclusive education (from elementary school to higher education institutions) is highlighted. The data of literary sources about the development of inclusive education in higher educational institutions of Ukraine is generalized. The legislative basis for the possibility of teaching students with special needs in educational institutions is presented. The problems and difficulties of restructuring the educational system to the modern needs of society (technical and psychological) are highlighted. The ways of further development of the inclusive system of education as a component of the educational space of the country are presented.

Key words: higher education, people with special needs, inclusive education.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Інклюзивна освіта в Україні знаходиться на етапі становлення. Це обумовлено досить коротким проміжком часу, коли ця форма навчання стала паритетною у країні. Право на освіту для всіх громадян регламентується законами України «Про освіту» від 05.09.2017 та «Про вищу освіту» від 25.07.2018, у яких вказано: «Формування і реалізація державної політики у сфері вищої освіти забезпечуються шляхом створення та забезпечення рівних умов доступу до вищої освіти, у тому числі забезпечення осіб з особливими освітніми потребами спеціальним навчально-реабілітаційним супроводом та створення для них вільного доступу до інфраструктури закладу вищої освіти з урахуванням обмежень життєдіяльності, зумовлених станом здоров'я». Це свідчить про те, що всі навчальні заклади України мають переналаштувати свою роботу та впровадити нові адаптаційні методи для безпосереднього навчання осіб з особливими потребами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Сучасні науковці розглядають питання інклюзивної освіти з кількох боків. По-перше, це особливості матеріально-технічного забезпечення навчального закладу. Студенти потребують спеціального оснащення аудиторій. Це питання вивчали О.В. Заярнюк, К.О. Кольченко, Г.Ф. Нікуліна. По-друге, готовність науково-педагогічних працівників адаптуватися до нових умов, вивчати особливості викладання в інклюзивних групах (А.О. Бастрон, Ф.Г. Степанов, М.Є. Чайковський). По-третє, психолого-педагогічний супровід для студентів з особливими освітніми потребами (О.І. Гришко, Карлова Л.В., Л.П. Клевака, С.В. Когут, Мала Н.Т.). Питання організації, принципи та методи інклюзії, законодавчу основу у своїх дослідженнях висвітлили В.Г. Бондаренко, Е.А. Данілавичюте, Є.А. Клопота, А.А. Колупаєва, С.В. Литовченко, І.В. Луценко та інші. Малодослідженим залишається питання методики впровадження інклюзивного навчання у вищі навчальні заклади. У літературі майже відсутні програми та рекомендації, як саме забезпечити процес

навчання осіб з особливими потребами, яким чином адаптувати навчальні матеріали та які технічні засоби можна застосовувати у тих або інших ситуаціях.

Мета дослідження. Метою статті є теоретичне обґрунтування особливостей становлення інклюзивної освіти у вищих навчальних закладах України, висвітлення основних шляхів перебудови освітнього середовища для студентів з особливими потребами.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел щодо розвитку інклюзивної освіти у вищих навчальних закладах України, виділення шляхів її подальшого розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. ЮНЕСКО визначає інклюзивне навчання як «процес звернення і відповіді на різноманітні потреби учнів через забезпечення їхньої участі в навчанні, культурних заходах і житті громади, та зменшення виключення в освіті та навчальному процесі».

Таким чином, інклюзивна освіта передбачає такий спосіб отримання знань, коли учні або студенти з особливими освітніми потребами навчаються в загальному освітньому середовищі за місцем свого проживання, – і це є альтернативою інтернатній системі, за якою вони утримуються та навчаються окремо від інших дітей, або домашньому та індивідуальному навчанню.

Водночас питання інклюзії варто розглядати не лише в аспекті створення доступного освітнього середовища для дітей з особливими освітніми потребами. Інклюзивна освіта в широкому сенсі передбачає створення рівних можливостей для всіх категорій дітей в Україні.

Інклюзія стала невід’ємною частиною розвитку системи освіти в Україні. Ця тенденція прийшла з Європи та США. У 2001 році МОН разом з Інститутом спеціальної педагогіки АПН України та Всеукраїнським фондом «Крок за кроком» експериментально впровадило проект «Соціальна адаптація та інтеграція в суспільство дітей з особливостями психофізичного розвитку шляхом організації їх навчання у загальноосвітніх навчальних закладах». Це стало початком пошуку необхідних умов та методів навчання. У 2010 році були внесені зміни у закон України «Про загальну середню освіту», згідно з якими загальноосвітні навчальні заклади могли повноправно створювати спеціальні та інклюзивні класи для навчання дітей з особливими потребами. У жовтні 2010 року МОН молоді спорту України затвердило „Концепцію розвитку інклюзивної освіти”, а в серпні 2011 року Кабінет міністрів України затвердив «Порядок організації інклюзивного навчання в загальноосвітніх навчальних закладах».

Сьогодні інклюзивна освіта розвивається по всій вертикалі: від дитячих садочків до вищих навчальних закладів.

Інклюзивна освіта включає:

- визнання рівної цінності для суспільства всіх учнів (студентів) і педагогічних працівників;

- підвищення ступеня участі учнів (студентів) у навчальному процесі та одночасне зменшення рівня ізолюваності частини з них;
- зміни в політиці навчального закладу, практиці та шкільній (студентській) культурі з метою приведення їх у відповідність з різноманітними потребами учнів (студентів), які навчаються в даному навчальному закладі;
- подолання бар'єрів на шляху отримання якісної освіти та соціалізації всіх учнів, а не тільки учнів з інвалідністю та учнів з особливими освітніми потребами;
- аналіз і вивчення спроб подолання бар'єрів і покращення доступності навчальних закладів для окремих категорій учнів (студентів). Проведення реформ і змін, спрямованих на користь усіх учнів (студентів);
- переконання, що відмінності між учнями (студентами) – це ресурс, що сприяє педагогічному процесу, а не перешкоди, які необхідно долати;
- визнання прав на отримання освіти в навчальних закладах, що розташовані за місцем проживання.
- покращення ситуації у навчальних закладах у цілому як для учнів (студентів), так і для педагогів;
- визнання ролі навчальних закладів не тільки в підвищенні академічних показників учнів (студентів), а й у розвитку місцевих громад;
- розвиток партнерських відносин між навчальними закладами і місцевими громадами.
- визнання того, що інклюзія в освіті – це один з аспектів інклюзії в суспільстві.

Українським законодавством регламентується право на вступ до вищих навчальних закладів особам з особливими освітніми потребами. Спеціальні умови для здобуття вищої освіти за державним замовленням і за рахунок цільових пільгових державних кредитів надаються:

- особам з інвалідністю, які не спроможні відвідувати навчальний заклад (за рекомендацією органів охорони здоров'я та соціального захисту населення);
- особам, у яких є захворювання, зазначені у Переліку захворювань та патологічних станів, що можуть бути перешкодою для проходження зовнішнього незалежного оцінювання;
- особам з інвалідністю I, II групи і дітям з інвалідністю віком до 18 років, яким не протипоказане навчання за обраною спеціальністю.

Із провадженням нової системи у науковців виникла низка проблем, які потребують вирішення. Система, яка працює сьогодні не готова до трансформації. Ми маємо цілу низку проблем: немає спеціально адаптованих навчальних програм, не створюються індивідуальні плани навчання, виші не можуть створити безбар'єрне середовище, немає методологічного забезпечення освітнього процесу, викладачі обмежені у знаннях щодо роботи зі студентами з особливими освітніми потребами.

Усе вищенаведене не дає змоги забезпечити отримання освіти цієї категорії студентів у своєму місті або області. Вони змушені шукати ВНЗ, який задовольнить їхні потреби, по всій Україні.

Наявність цієї проблеми обумовлена двома ключовими моментами. З одного боку, це складає фінансову проблему і полягає у необхідності оснащення приміщень пандусами, ліфтами, поручнями, спеціальними засобами у туалетних кімнатах. Також сюди можна віднести і технічне забезпечення: комп'ютерні програми, підсилювачі звуку, збільшувальні пристрої, наочні матеріали тощо. Водночас, проблемою є і додаткове навчання та підвищення кваліфікації науково-педагогічного складу, більшість якого ніколи не здійснювали супровід осіб з особливими освітніми потребами. Крім того, за потребою студента вводяться нові посади корекційних педагогів, асистентів, тьюторів, психологів та інших спеціалістів, що також потребує чималої фінансової підтримки з боку держави. Саме тому процес переходу до інклюзивної освіти все ще залишається на етапі становлення.

З другого боку, сьогодні відбувається зміна системи поглядів на навчання людей з особливими потребами шляхом створення умов для уможливлення їх повноцінного функціонування у суспільстві. Викладачі вищих навчальних закладів покликані стати невід'ємною і потужною частиною цього процесу, що дасть змогу поступово задовольнити особливі потреби розглядуваної категорії студентів. Суть заходів має полягати у наданні їм додаткових засобів навчання, розробці інших методів контролю, збільшення кількості годин для індивідуальних консультацій. Водночас, вони потребують поваги, надання права на вільний вибір або висловлення власних вимог. Значний внесок у створення нового мислення, на наш погляд, може зробити соціальна реклама. Чим більше люди будуть бачити інформаційних роликів, сюжетів із участю осіб з інвалідністю у соціальних мережах, на телебаченні, тим легше вони прийматимуть їх у повсякденному житті. Важливо при цьому не виділяти їх та не робити акцент на тому, що вони потребують додаткової участі оточення та допомоги, а змістити акценти на спільну діяльність, на досягнення певної мети, на особистісні якості, інтереси, мрії. Наприклад, дівчині вдається стати акторкою, хлопцю – поваром у престижному ресторані або рекламувати нове спортивне взуття).

Серед додаткових засобів навчання виділяють психолого-педагогічний супровід. Супровід навчання студентів із інвалідністю здійснюється за такими напрямками: технічний, педагогічний, психологічний, медико-реабілітаційний, фізкультурно-спортивний, соціальний, професійна адаптація та реабілітація. Загальна мета супроводу – навчити студента у подальшому вирішувати свої професійні проблеми самостійно.

Метою такого супроводу є:

- створення сприятливих соціально-психологічних та психолого-педагогічних умов для навчання у ВНЗ в умовах реалізації компетентісного підходу;

- формування психологічної культури та закріплення психологічного здоров'я студентів;
- допомога у розкритті особистісного потенціалу, саморозвитку, само-реалізації студентів;
- надання їм психологічної допомоги у скрутних особистісних ситуаціях.

Для подальшого успішного професійного становлення необхідно розвивати у студентів вміння бачити проблему, розуміти її витoki, перетворювати її у мету своєї діяльності, розробляти план, знаходити способи його втілення, знаходити необхідні для цього ресурси.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, на сьогодні в Україні створена нормативна база для навчання дітей та молоді, включаючи дитячі садки, школи, професійно-технічні та вищі навчальні заклади. Це регламентується законами України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні», «Про освіту», «Про вищу освіту» тощо. Інклюзивна освіта почала активно розвиватися на початку 2000-х років. За цей час було запущено кілька проектів щодо впровадження нової системи та прийнято закони та постанови щодо забезпечення навчання осіб з особливими потребами за місцем проживання. Навчальні заклади, в свою чергу, зобов'язані надати всі необхідні для цього умови.

Це зумовило виникнення низки проблем, починаючи з недостатнього фінансування, відсутності методичної документації до небажання з боку працівників гнучко поставитися до врахування всіх особливих потреб студентів, необхідності створення нової системи та переналаштування своєї роботи.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні особливостей викладання у вищих навчальних закладах з інклюзивною формою навчання та розробці технології забезпечення умов якісної освіти студентів з особливими освітніми потребами.

Література.

- 1.Базика Є.Л. Інклюзивна освіта вищого навчального закладу як пред-диспозиція успішної соціалізації студентів з особливими потребами [Елек-тронний ресурс]. – Режим доступу : www.iprobuk.cv.ua/images/Oleksyuk/.../ststtia-bazyka.pdf.
- 2.Когут С. Інклюзія у вищій школі України : Сучасний стан та перспек-тиви [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.dibra.bg.aid.czest.pl:8080/Content/z669/137.pdf
- 3.Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта : реалії та перспективи : моног-рафія / А. А. Колупаєва. – Київ : Саміт-Книга, 2009. – 272 с.
- 4.Софій Н. З. Концептуальні аспекти інклюзивної освіти / Н. З. Софій // Інклюзивна школа: особливості організації та управління : навч.-метод. Посіб. / кол. Авторів : А. А. Колупаєва, Ю. М. Найда, Н. З. Софій та ін. ; за заг. Ред. Л. І. Даниленко. – Київ, 2007. – 128 с.

5.Поберезська Г. Г., Кольченко К. О., Нікуліна Г. Ф. Україна і Болонський процес — шлях розвитку освіти і науки: Навч. Посіб. – К.: Університет «Україна», 2005.— 88 с.

6.Про освіту: закон України № 1060 – XII, із змінами від 11.06.2008 р. // Відомості Верховної Ради України. – К., 1991. – № 34. – 451 с. 7.

7.Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні: закон України // Права інвалідів в Україні. – К.: Сфера, 2002.

8.Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для інвалідів. Резолюція Генеральної Асамблеї ООН №48/96, прийнята на 48 сесії ГА ООН 20 грудня 1993 г. — К.:ВГСПО «НАІУ», 2003. — 40 с.

9.Таланчук, П. М. Супровід навчання студентів з особливими потребами в інтегрованому освітньому середовищі: [навчально-методичний посібник] / П. М. Таланчук, К. О. Кольченко, Г. Ф. Нікуліна. – К.: Соцінформ, 2004. – 128 с.

10.Чайковський М.Є. Теорія і практика соціально-педагогічної роботи з молоддю з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору: дис. ... доктора пед. Наук / М.Є Чайковський. – Старобільськ. – 2016. – 570 с.

References.

1. Базика Є.Л. Inclusive education of a higher educational institution as a pre-disposition of the successful socialization of students with special needs [Electronic resource]. – Access mode: www.ippobuk.cv.ua/images/Oleksyuk/.../ststtia-bazyka.pdf.

2. Kokut S. Inklusium in the high school of Ukraine: Current state and prospects [Electronic resource]. – Access mode: www.dibra.bg.aid.czest.pl:8080/Content/z669/137.pdf

3. Kolupayeva AA, Inclusive education: realities and perspectives: monograph / AA Kolupayeva. – Kyiv: Summit Book, 2009. – 272 p.

4. Sophia N. S. Conceptual aspects of inclusive education / N. Z. Sophia // Inclusive school: peculiarities of organization and management: teaching method. manual / count The authors: AA Kolupayev, Yu. M. Nida, N. S. Sophia and others. ; for community edit L.I. Danilenko. – Kyiv, 2007. – 128 p.

5. Poberskaya G. G., Kolchenko K. O., Nikulin G. F. Ukraine and the Bologna Process - the Way of the Development of Education and Science: Teaching. manual – К. : University "Ukraine", 2005 – 88 p.

6. On Education: Law of Ukraine No. 1060-XII, as amended on June 11, 2008 // Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine. - K., 1991. – No. 34. – 451 p. 7

7. On the Fundamentals of Social Protection of Disabled Persons in Ukraine: The Law of Ukraine // Rights of the Disabled in Ukraine. – К. : Sphere, 2002.

8. Standard rules for the provision of equal opportunities for people with disabilities. Resolution of the General Assembly of the United Nations № 48/96,

adopted at the 48th session of the UN General Assembly on December 20, 1993 – K. : VSSP "NAIU", 2003. – 40 p.

9. Talanchuk, P.M. Supporting the training of students with special needs in an integrated educational environment: [tutorial manual] / P. M. Talanchuk, K. O. Kolchenko, G. F. Nikulin. – K. : Sotsinform, 2004. – 128 p.

10. Tchaikovsky ME Theory and practice of social-pedagogical work with young people with special needs in the conditions of inclusive educational space: diss. ... Doctor Ped. Sciences / M. Tchaikovsky. – Starobilsk – 2016 – 570 p.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Gertruda Wiczorek, Master in Pedagogy, PhD in Humanities, an employee of the Department of Post-penitentiary Assistance and Professional Activation at the Institute of Social Affairs of the Pedagogical University of Cracow (Poland).

Martha Wiczorek, University of Silesia Student of Interdisciplinary Individual Studies University of Silesia in Katowice (Poland).

Arkadiusz Porębski, PhD student of social sciences in the discipline of pedagogy Techniczne Zakłady Naukowe w Dąbrowie Górniczej (Poland).

Авраменко Дар'я Валеріївна, студентка 3 курсу, гр. МН-16-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Азатян Тереза Юріївна, канд. пед. наук, заступник декана з питань науки і післявузівської освіти факультету спеціальної освіти, доц. кафедри спеціальної педагогіки і психології Вірменського державного педагогічного університету ім. Хачатура Абовяна (Республіка Вірменія).

Акімова Наталія Олександрівна, викл. вищої кваліфікаційної категорії з фізичного виховання Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Асланов Сергій Борисович, кінезотерапевт Республіканської клінічної лікарні ортопедії та травматології (Республіка Молдова).

Асоян Ліліт Едуардівна, викладач кафедри спеціальної педагогіки та психології Вірменського державного педагогічного університету ім. Хачатура Абовяна (Республіка Вірменія).

Бабій Владислава Вікторівна, студентка 3 курсу, гр. 304-16 Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Біценко Олеся Олексіївна, студентка 1 курсу, гр. 102-ФБС-18 Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Борисов Вячеслав Вікторович, д-р пед. наук, професор кафедри педагогіки та методики викладання Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя.

Віноградов Олег Олександрович, канд. мед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації і здоров'я людини Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (м. Кременна).

Володіна Вікторія Сергіївна, студентка II курсу (зі скороченим терміном навчання) спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (м. Кременна).

Гребенчук Марина Владиславівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету (Республіка Білорусь).

Грибан Григорій Петрович, д-р пед. наук, професор, академік АН ВО України, дійсний член (академік) Української академії наук (УАН), заслужений діяч науки і техніки України, професор кафедри фізичного вихо-

вання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Гужва Олена Іванівна, канд. біол. наук, старший викладач кафедри фізичної реабілітації і здоров'я людини Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (м. Кременна).

Денисова Ірина Олександрівна, канд. пед. наук, Заступник директора з інноваційного розвитку філіалу Національного центру підвищення кваліфікації «Өрлеу» - «Республіканського інституту підвищення кваліфікації кадрів системи освіти» м. Алмата (Республіка Казахстан).

Долинний Юрій Олексійович, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Дощенко Анастасія Геннадіївна, асистент вчителя Запорізького навчально-виховного комплексу №41 Запорізької міської ради Запорізької області.

Дузелбаева Айтолкин Болатовна, старший викладач кафедри анатомії, фізіології і дефектології Павлодарського державного педагогічного університету (Республіка Казахстан).

Дюсенбаева Бибигуль Амангельдиновна, студентка 1 курсу спеціальності «Дефектологія» Казахського національного педагогічного університету ім. Абая (Республіка Казахстан).

Єрмоленко Олександр Вікторович, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Жолтаева Гульнар Нурболатовна, канд. пед. наук, доцент кафедри методики навчання та виховання Жетисуського державного університету імені І. Жансугурова (Республіка Казахстан).

Заболотний Олег Олександрович, студент гр. ФКС-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Заїка Юлія Володимирівна, магістр факультету реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя.

Ісай Валерія Валентинівна, учениця 11-А класу Загальноосвітньої школи № 3 м. Краматорськ.

Касьянюк Андрій Сергійович, студент гр. КН-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Клочкова Юлія Володимирівна, викладач кафедри педагогіки та методики навчання Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії.

Коледа Віктор Антонович, д-р пед. наук, професор, зав. кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету (Республіка Білорусь).

Кострикiна Катерина Євгенiвна, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету.

Кошева Людмила Василівна, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Красножон Світлана Олександрівна, студентка гр. ФКС-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Куліков Валерій Михайлович, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету (Республіка Білорусь).

Лакомов Сергій Володимирович, студент факультету фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Лапченкова Анастасія Олексіївна, студентка гр. ФК-16-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Ларченко Інеса Іванівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету.

Лекерова Айнур Алдабергенівна, студентка гр. ДПП 232 Казахського гуманітарно-юридичного університету (Республіка Казахстан).

Леханова Ольга Леонідівна, доцент кафедри дефектологічної освіти Федеральної державної бюджетної освітньої установи вищої професійної освіти «Череповецький державний університет».

Лисенко Владислав Миколайович, ст. викладач кафедри здоров'я людини і фізичної культури Кременчугського національного університету ім. М. Остроградського.

Лупінович Світлана Миколаївна, канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки та методики навчання КВНЗ «Хортицька національна навчальна-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради м. Запоріжжя.

Лутовінов Юрій Анатолійович, керівник фізичного виховання Луганського коледжу технологій машинобудування.

Малахова Жана Володимирівна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Донецького національного медичного університету (Україна).

Марків Володимир Миколайович, канд. пед. наук, доцент кафедри педагогіки та методики навчання КВНЗ «Хортицька національна навчальна-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради м. Запоріжжя.

Мартин Володимир Дмитрович, канд. пед. наук, доцент кафедри водних і неолімпійських видів спорту Львівського державного університету фізичної культури.

Мартинкова Олена Олександрівна, студентка гр. ФКС-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Мнатцаканян Ліліт Арменівна, аспірант кафедри спеціальної педагогіки та психології Вірменського державного педагогічного університету ім. Хачатура Абовяна (Республіка Вірменія).

Мовкебаєва Зульфія Ахметваліївна, д-р пед. наук, професор Казахського національного педагогічного університету ім. Абая, директор

Ресурсного консультативного центру інклюзивної освіти для ВНЗ РК і превентивної суїцидології (Республіка Казахстан).

Мудрян Володимир Леонідович, вчитель фізичної культури Загальноосвітньої школи № 3 м. Краматорськ.

Николук Ганна Анатоліївна, магістрант 2 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 (Республіка Білорусь).

Олійник Олег Миколайович, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Павлюкова Тетяна Андріївна, студентка 3 курсу, гр. 310-00-16 Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Погорлецьки Алла Нифантіївна, д-р біол. наук, доцент кафедри кінетотерапії Державного університету фізичного виховання і спорту (Республіка Молдова).

Подлесний Сергій Володимирович, канд. техн. наук, доцент, декан факультету автоматизації машинобудування й інформаційних технологій Донбаської державної машинобудівної академії

Попов Вадим Михайлович, асистент кафедри реабілітаційної та спортивної медицини Донецького національного медичного університету (Україна).

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».

Савко Емілія Йосипівна, канд. пед. наук, доцент Білоруського державного університету (Республіка Білорусь).

Семенас Ігор Олександрович, магістрант гр. 9ФКМ-01-21оп (2) Федеральної державної бюджетної освітньої установи вищої професійної освіти «Череповецький державний університет».

Семененко Костянтин Андрійович, учень 9-А класу Загальноосвітньої школи № 3 м. Краматорськ.

Сергєєва Тетяна Петрівна, завідувач кафедри фізичної культури і спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Скрипник Даря Едуардівна, студентка гр. ОА 16-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Сокрут Валерій Миколайович, д.мед.н., проф., завідувач кафедри реабілітаційної та спортивної медицини Донецького національного медичного університету (Україна).

Сорокін Юрій Сергійович, ст. викладач кафедри фізичного виховання Донбаської державної машинобудівної академії.

Сосой Олег Володимирович, директор Дитячо-юнацького клубу фізичної підготовки № 2, м. Краматорськ.

Тесленко Артем Олександрович, студент гр. ФКС-18-1 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 фізичної культури і спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Хамитова Дана Сункарбеківна, докторант 2 курсу спеціальності дефектологія Казахського національного педагогічного університету ім. Абая (Республіка Казахстан).

Цедрик Марина Володимирівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету (Республіка Білорусь).

Чащин Іван Іванович, студент 3 курсу, гр. 308-КІТ Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Черненко Сергій Олександрович, канд. наук з фізичного виховання і спорту, ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Шулін Роман Васильович, студент гр. МН-16-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Яриш Анна Володимирівна, студентка 1 курсу, гр. 102-ФБС-18 Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Наукове видання

**ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник наукових праць

**V Міжнародної
науково-практичної конференції**

18–19 квітня 2019 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 300 пр. Зам. № 7.

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК №1633 від 24.12.2003