

Міністерство освіти і науки України
Інститут корекційної педагогіки та психології
Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова
Донбаський державний педагогічний університет
Відділ молоді та спорту Краматорської міської ради
Донбаська державна машинобудівна академія
Всеукраїнська громадська організація
«Наукове товариство інвалідів "Інститут соціальної політики"»



ПЕДАГОГІЧНИЙ ВЕКТОР РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

**І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

16–17 квітня 2014 року



**Краматорськ
ДДМА
2014**

УДК 796.011

ББК 75.1

П 24

Рекомендовано до друку вченою радою
Донбаської державної машинобудівної академії
(протокол № 8 від 27.02.2014)

Редакційна колегія:

Синьов В. М., академік НАПН України, д-р пед. наук, професор, директор Інституту корекційної педагогіки та психології Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (м. Київ);

Єрмаков С. С., д-р пед. наук, професор кафедри спортивних ігор Харківської державної академії фізичної культури (м. Харків);

Омельченко С. О., д-р пед. наук, професор, ректор Донбаського державного педагогічного університету (м. Слов'янськ);

Коношенко С. В., д-р пед. наук, завідувач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Донбаського державного педагогічного університету (м. Слов'янськ);

Роганова М. В., д-р пед. наук, професор, проректор з науково-педагогічної роботи Донбаського інституту техніки і менеджменту (м. Краматорськ);

Шевцов А. Г., д-р пед. наук, професор, завідувач кафедри ортопедагогіки та реабілітології Інституту корекційної педагогіки та психології Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова (м. Київ);

Демінська Л. О., д-р пед. наук, доцент, проректор з науково-методичної роботи Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Донецьк);

Глоба О. П., д-р пед. наук, професор, завідувач кафедри дефектології та психологічної корекції Інституту педагогіки і психології Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (м. Луганськ);

Долинний Ю. О., канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії

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

Педагогічний вектор розвитку фізичного виховання в Україні :
П 24 зб. наук. пр. І Всеукраїнської наук.-практ. конф., 16–17 квітня 2014 р. /
за заг ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2014. – 309 с.
ISBN

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

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

УДК 796.011

ББК 75.1

ISBN

© ДДМА, 2013

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ	8
<i>Білогур В. Є., Воронін Д. Є.</i> Формування цінностей здорового способу життя в ході професійної підготовки студентів педагогічного університету	8
<i>Ігнатюк О. А., Марченко О. О.</i> Роль і тенденції розвитку фізичної культури у суспільстві	11
<i>Сосновенко В. К., Долинний Ю. О.</i> Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентської молоді – педагогічна технологія 21 століття.....	15
<i>Пилавов П. А.</i> Роль О. Д. Бутовського у розвитку олімпійського руху, фізичної культури та спорту в Росії.....	20
<i>Гребік О. В.</i> Фізична освіта у педагогічній спадщині П. Ф. Лесгафта.....	23
<i>Євстігнєєва І. В., Панкова К. М.</i> Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою.....	25
<i>Костюк Ю. С.</i> Сучасні підходи до використання баскетболу в середніх загальноосвітніх навчальних закладах	29
<i>Даниленко О. М., Подоляка А. Є.</i> Мультимедійні програми відновлення у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи.....	32
<i>Дідюков А. Б., Подоляка А. Є.</i> Мотивація до самостійних занять фізичним вихованням студентів спеціальної медичної групи.....	35
<i>Забіяко Ю. О.</i> Вплив гіподинамії на стан здоров'я школярів і визначення показника максимального споживання кисню організмом за методом «прогнозування»	38
<i>Мартинюк О. В.</i> Результати вивчення морфологічного стану жінок першого зрілого віку (21–35 років).....	41
<i>Шмигов П. В.</i> Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів.....	44
<i>Золочевський В. В., Каменчук Н. В.</i> Особливості застосування волейболу в практиці фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах	49
<i>Некрасов Г. Г.</i> Стан здоров'я майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій у вищих педагогічних навчальних закладах на сучасному етапі.....	52
<i>Борейко Н. Ю., Азаренкова Л. Л.</i> Управління самостійною роботою студентів з фізичного виховання.....	56
<i>Почерніна М. Г., Селіванов Є. В.</i> Вплив занять оздоровчою ходьбою на серцево-судинну систему студентів спеціальної медичної групи.....	59
<i>Сергєєва Т. П.</i> Необхідність формування у майбутніх фахівців харчової промисловості ціннісного ставлення до свого здоров'я.....	62

Долинний Ю. О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи у вищих навчальних закладах	68
Тихонова С. В., Тихонов В. К. Особливості фізичної підготовленості студентів 1–4-го курсів технічного університету.....	72
Воєділова О. М., Алексеєва К. І. Модельні характеристики фізичної підготовленості гімнасток-художниць 4–7 років	76
Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Пуздимір М. І., Бартош К. А., Погребенник Л. І., Трухан Л. В. Підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення.....	80
Малишкін А. М. Особливості вивчення легкої атлетики в учнів різних ступенів навчання загальноосвітніх навчальних закладів	83
Чалий В. Ю. Перший етап сучасної багатоступеневої підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури	86
Школа О. М. Новітні технології у процесі фізичного виховання школярів: проблеми переходу від теорії до практики	89
Огієнко М. М., Лисенко Л. Л., Казановська Л. М., Маркова А. О. Педагогічна технологія розвитку рухової координації дітей старшого дошкільного віку засобами хореографії.....	92
Алексєєнко Л. М. Вплив професійно-прикладної фізичної та хореографічної підготовки на практичну діяльність фахівців з гуманітарних професій.....	97
Багінська О. В., Воробей А. В., Король А. Д., Століця А. Д. Вплив передстартових станів гімнасток-художниць молодшого шкільного віку на ефективність змагальної діяльності.....	101
Яготін Р. С. Здоров'язбережувальні технології як засіб покращення стану здоров'я студентів ВНЗ.....	104
Гончарук В. В. Шлях до здоров'я студентів харчового ВНЗ – створення здоров'язбережувального освітнього середовища	107
Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Сучасні технології у фізичному вихованні студенток перших та других курсів вищих педагогічних навчальних закладів	110
Матвієнко Р. Ю., Батіщева М. Р. Методика розвитку гнучкості у заняттях прикладними рукопашним боєм на початковому етапі тренування.....	114
Лутовинов Ю. А., Мартин В. Д., Олешко В. Г., Лисенко В. Н., Ткаченко К. В. Зміна показників рівня показників фізичної підготовленості у підготовчому періоді 14–15-річних юних важкоатлетів різних груп вагових категорій	116
Боев С. Є. Стан здоров'я студентів за результатами діагностики адаптаційного потенціалу та біологічного віку з аналізом мотиваційних пріоритетів їхнього способу життя.....	119
Олійник О. М. Потреби студентів до фізичного виховання на основі спортивно-орієнтованих технологій.....	123

<i>Холодний О. І.</i> Соціальні передумови формування у школярів здорового способу життя як основи їх фізичного здоров'я	126
<i>Афанасієнко Є. В., Цимбал В. П.</i> Фізичне виховання у житті студентів.....	132
<i>Завгородній В. А., Сорокін Ю. С.</i> Сучасні напрямки фізичного виховання студентської молоді.....	137
<i>Брацун І. М., Мудрян В. Л.</i> Основні аспекти оздоровчої фізичної культури.....	140
<i>Кулик Д. Г., Колос О. А.</i> Оптимізація методики тренування футбольних команд	145
<i>Філінков В. І.</i> Обґрунтування форм та методів виховання інтересу у студентів до занять фізичною культурою та спортом.....	148

РОЗДІЛ 2. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА154

<i>Симоненко Л. І., Міронов А. О., Федотенко С. І.</i> Організація навчального процесу з фізичного виховання учнів та студентів, які за станом здоров'я віднесені до соціального медичного відділення	154
<i>Пристинський В. М.</i> Педагогічні технології формування у студентів валеологічного світогляду як чинник соціальної самореалізації майбутнього фахівця	157
<i>Пристинська Т. М.</i> Ідея соціальної відповідальності за здоров'я у професійній підготовці студентів педагогічного університету	161
<i>Омельяненко О. В., Деркаченко А. В.</i> Оздоровча фізична культура	165
<i>Твердохліб Ж. О.</i> Фізкультура як засіб протидії стресовій реакції	170
<i>Гур Н. О., Пясківська К. О.</i> Оздоровча фізична культура у забезпеченні здорового способу життя	173
<i>Гура Н. О., Решетняк О. В.</i> Оздоровча фізична культура у сучасному суспільстві.....	176
<i>Лукавенко О. Г., Лобаньова О. В., Лапко С. В., Ленська О. В.</i> Здоровий спосіб життя студентської молоді	179
<i>Полях О. В.</i> Проведення навчального процесу з фізичного виховання зі студентами спеціального медичного відділення	182
<i>Короткевич Є. Ю., Калашніков І. О., Васильєв В. В.</i> Заняття плаванням зі студентами спеціальної медичної групи, які мають статичні деформації хребта	185
<i>Короткевич Є. Ю., Калашніков І. А., Васильєв В. В., Горбачов В. Є.</i> Вплив та особливості побудови занять оздоровчим плаванням у басейні для студентів з надмірною вагою	189
<i>Чекмарьова Н. Г., Максимов А. В., Зуєва Т. В.</i> Нетрадиційні види фізичної культури та їх вплив на стан здоров'я жінок.....	192
<i>Мусхаріна Ю. Ю., Бабак В. В.</i> Пріоритетні напрямки фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі	195

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ

РЕАБІЛІТАЦІЇ	199
<i>Балаж М. С., Каховський О. В. Фізична реабілітація осіб похилого віку, хворих на ішемічну хворобу серця.....</i>	<i>199</i>
<i>Гнилошкуров Д. О., Луценко О. А. Особливості застосування масажу в консервативному лікуванні дітей, які страждають сколіотичною хворобою.....</i>	<i>202</i>
<i>Нагірний Д. М. Корекція зорових порушень у хворих із наслідками інсульту засобами фізичної реабілітації.....</i>	<i>205</i>
<i>Білецька С. В., Коношенко Н. А. Сутність і структура культури здоров'я учнів початкових класів.....</i>	<i>208</i>
<i>Білоусова В. Л., Коношенко Н. А. Особливості формування самостійності молодших школярів у позаурочній діяльності загальноосвітньої школи-інтернату</i>	<i>211</i>
<i>Виноградова А. І., Коношенко Н. А. Громадянська спрямованість особистості як соціальна установка.....</i>	<i>214</i>
<i>Донець А. І., Коношенко С. В. Проблема формування умінь і навичок здорового способу життя у соціально-педагогічній теорії і практиці.....</i>	<i>218</i>
<i>Коростельова В. Б. Сутність і зміст профілактики адиктивної поведінки підлітків в умовах навчально-виховного середовища технікуму</i>	<i>221</i>
<i>Крижановська А. В., Коношенко Н. А. Технології формування у старшокласників ціннісного ставлення до природи.....</i>	<i>225</i>
<i>Литвинкович А. Ю., Коношенко Н. А. Психолого-педагогічні засади правового виховання старшокласників шкіл-інтернатів.....</i>	<i>228</i>
<i>Малкіна О. А., Коношенко Н. А. Сутність і зміст соціально-педагогічної профілактики девіантної поведінки підлітків.....</i>	<i>232</i>
<i>Морозова М. В., Коношенко Н. А. Форми і методи особистісно орієнтованого виховання старшокласників у процесі позакласної роботи.....</i>	<i>235</i>
<i>Сіденко В. Г., Коношенко С. В. Формування гуманістичних міжособистісних стосунків у дітей дошкільного віку засобами гри.....</i>	<i>238</i>
<i>Тямало С. П. Вплив освітньо-виховного середовища реабілітаційного центру на формування життєвої компетентності підлітка</i>	<i>241</i>
<i>Роганова М. В. Девіантна поведінка підлітків-сиріт як соціально-педагогічна проблема.....</i>	<i>244</i>
<i>Савицький А. М. Порушення психомоторного розвитку у дітей з синдромом Дауна.....</i>	<i>250</i>
 РОЗДІЛ 4. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРТОПЕДАГОГІКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	254
<i>Льченко А. М. Психолого-педагогічні аспекти реабілітації дітей</i>	

з особливими потребами.....	254
РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕННЯМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....	257
<i>Бойчук Ю. Д. , Бородіна О. С.</i> Науково-методичні засади психолого-педагогічного супроводу студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах вищого навчального закладу.....	257
<i>Мажара П. В.</i> Шляхи формування професійних інтересів у учнів допоміжної школи.....	261
<i>Чернявська О. А., Шатрова О. В., Гришина О. М., Крицька Л. І.</i> Проблеми та перспективи отримання вищої освіти дітей з сенсорними вадами.....	264
<i>Скряга О. І., Тимошенко В. В.</i> Соціальна адаптація особистостей з обмеженими можливостями.....	267
 РОЗДІЛ 6. ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ	271
<i>Абдураїмова С.Є., Сухоніна Н. С.</i> Особливості педагогічної діяльності корекційного педагога у допоміжній школі.....	271
<i>Єжова Т. Є.</i> Фізичне виховання дітей з порушеннями психофізичного розвитку в теорії та практиці корекційної педагогіки (20–30-ті роки 20-го ст.).....	274
<i>Абібулаєва Л. Ш., Сухоніна Н. З.</i> Усний рахунок як засіб корекції обчислювальних навичок розумово відсталих учнів.....	277
<i>Шевчук А. А., Андрусєва І. В.</i> Нетрадиційні засоби логопедичної роботи з розумово відсталими дітьми при ОНР.....	279
<i>Решетнікова К. В.</i> Фізкультурно-спортивні заняття як фактор фізичної реабілітації слабочуючих дітей спеціальної школи.....	282
<i>Хайбуллаєва Ф. Р., Сухоніна Н. С.</i> Особливості формування графічних навичок молодших школярів із ЗПР.....	285
<i>Липа В. О., Кузнецова Т. Г.</i> Організація рухової активності дітей з вадами інтелектуального розвитку	289
<i>Омельченко М. С.</i> Розвиток дрібної моторики та точних рухів дошкільників з порушенням інтелекту.....	292
<i>Кілієнко Є. В., Андрусєва І. В.</i> Особливості навчання якісним навичкам читання учнів допоміжної школи	295
<i>Сильченко В. В.</i> Корекційна робота з підготовки до шкільного навчання дітей із вадами у розвитку	298
 ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	302

РОЗДІЛ 1

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

В. Є. Білогур, Д. Є. Воронін

ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ХОДІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУС

Постановка проблеми та її актуальність. Стан здоров'я молоді є найважливішим доданком здорового потенціалу нації, тому збереження і розвиток здоров'я студентів, формування у них здорового способу життя сьогодні має пріоритетне значення, про що свідчить реалізована урядом України програма заходів щодо залучення молоді до занять фізичною культурою і спортом, інтеграції спортивного виховання в національний проєкт «Олімпійська надія 2022». Для України проблема здоров'я молоді особливо актуальна у зв'язку з тим, що посилені негативні фактори соціально-економічного та соціо-екологічного походження, які спостерігаються протягом останніх десятиліть, в слідстві чого істотно погіршилися показники здоров'я населення України, в тому числі прогресує інвалідизація і смертність. Несприятлива демографічна ситуація в Україні висуває в розряд національних пріоритетів заходи щодо збереження та зміцнення здоров'я населення країни і в першу чергу молоді. Успішне вирішення завдань щодо вдосконалення підготовки висококваліфікованих кадрів тісно пов'язане із зміцненням та охороною здоров'я, підвищенням якості життя і працездатності студентської молоді.

Головними причинами значних порушень у стані здоров'я і фізичного розвитку у студентів є ігнорування основних елементів здорового способу життя, недостатня рухова активність, нераціональний добовий режим, відсутність загартовування, неправильне харчування, наявність шкідливих звичок й ін.

Період студентського віку характеризується найвищими результатами інтелекту, творчих і фізичних можливостей, стабілізацією характеру, сформованим світоглядом, оптимізмом, самостійністю, суперечливістю, критичністю до викладачів і режиму ВНЗ максималізмом, неприйняттям лицемірства і грубості, формуванням професійного мислення, самоствердженням у професійній та соціальних сферах та ін. Тому викладання фізичного виховання у педагогічних ВНЗ повинно відповідати індивідуальним особливостям студента, як майбутнього педагога.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зростання інтересу до вимірювання цінностей і ціннісних орієнтацій намітився з початку 60-х років і був пов'язаний з консультуванням з питань освіти і вибору професії, прогнозуванням соціальної поведінки індивідів [1].

У деяких країнах, насамперед у США, подібні дослідження стали невід'ємною частиною життя суспільства. Серед відомих тестів для діагностики різних аспектів спрямованості особистості є методика словацького психолога Т. Тарочковой «Життєві цілі», тест американських авторів Д. Сьюпера і Д. Невіл «Шкала цінностей», методика М.Рокича «Вивчення цінностей людини», опитувальник Олпорта-Верона, Ліндсея й ін. Проблемам формування ціннісних орієнтацій присвятили свої дослідження В. Т. Асєєв [2], А. Н. Леонтьєв [4], Л. С. Виготський [3] та ін.

Студентський вік розглядається як бурхливий етап перетворення мотивації та всієї системи ціннісних орієнтацій, що безсумнівно є важливим моментом для педагогічного впливу. Головну роль у вирішенні цього завдання відіграє формування у студентів здорового способу життя. Тому для збереження і зміцнення здоров'я за час навчання необхідно застосування цілого комплексу заходів щодо охорони та зміцнення здоров'я студентів, що включають: мотивацію на здоровий спосіб життя; лікарський контроль за фізичним станом студента, своєчасне виявлення і попередження захворювань, розподіл студентів за навчальними відділеннями, медичне обстеження методами комп'ютерної діагностики та ін.

Метою нашого дослідження було визначення ціннісних орієнтацій студентів МДПУ ім. Б.Хмельницького щодо здорового способу життя та встановлення критеріїв, які сприяють формуванню цих цінностей.

Викладення основного матеріалу. Для вивчення особливостей системи ціннісних орієнтацій особистості студентів була використана методика М. Рокича, адаптована В. Ядовим [5]. Методика визначення ціннісних орієнтацій полягає в перерахуванні 18 основних цінностей життя, актуальних для сучасної людини. Залежно від бального значення кожної цінності вони розподіляються за шкалою значущості в ієрархічній структурі ціннісних орієнтацій особистості. У результаті досліджень ціннісних орієнтацій студентів МДПУ ієрархія цінностей розподілилася таким чином: 1 – матеріально забезпечене життя, 2 – наявність хороших і вірних друзів, 3 – здоров'я, 4 – впевненість у собі, 5 – щасливе сімейне життя, 6 – активне діяльне життя, 7 – любов, 8 – цікава робота, рівність, 9 – свобода як незалежність у судженнях і вчинках, 10 – життєва мудрість, 11 – розвиток, 12 – продуктивне життя, 13 – суспільне визнання, 14 – пізнання, 15 – розваги, 16 – творчість, 17 – щастя інших, 18 – краса природи і мистецтва. Аналіз дослідження ціннісних орієнтацій студентів показує, що в ієрархії цінностей студентів така цінність, як «здоров'я», явно не домінує, хоча і входить до ієрархічного ядра цінностей у більшості респондентів. В системі термінальних цінностей студентів найбільш високий ранг значимості займають «матеріально забезпечене життя», «наявність хороших і вірних друзів», «здоров'я», «впевненість у собі». Такі цінності, як «краса природи і мистецтва», «щастя інших», «творчість, розваги», «пізнання», «суспільне визнання», займають в ієрархії цінностей останні місця. Для визначення теоретичної здоров'язберігаючої компетентності досліджуваної аудиторії ми запропонували студентам перерахувати компоненти здорового способу життя.

У результаті з'ясувалося, що студенти перших курсів в основному володіють поверхневими знаннями в даній області. Так, студентами були позначені наступні компоненти ЗСЖ: відмова від куріння (100 %), заняття фізичною культурою (87 %), відмова від вживання алкоголю (75 %), раціональне харчування (73 %), гігієна організму (68 %), загартовування (56 %), відмова від вживання наркотичних речовин (48 %), дотримання режиму дня (43 %), емоційний і психічний рівновагу (12 %). Ніхто з респондентів не зазначив компоненти, пов'язані з навколишнім середовищем, з екологією, іноді студенти вказували компонент – відмова від шкідливих звичок, не конкретизуючи від яких.

На основі наукової літератури та власних наукових досліджень нами були визначені критерії, що характеризують різні рівні сформованості навичок здорового способу життя студентів. Комплексна оцінка сформованості навичок здорового способу життя визначалася за шістьма показниками: рухова активність, наявність шкідливих звичок, правильність і повноцінність харчування, загартовування, гігієна режиму дня, самоосвіта у галузі здоров'язбереження, вміння протистояти стресам. Сума оціночних показників дорівнює 7–16 балам та характеризує низький рівень сформованості навичок здорового способу життя, 17–27 балів – середній, 28–35 балів – високий рівень. Було виявлено наступне співвідношення контингентів з різними рівнями сформованості навичок здорового способу життя: низький рівень – 31,8 %, середній – 46,4 %, високий – 21,8 %.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз результатів даного анкетування дозволив умовно визначити три групи студентів за рівнем здоров'язберігаючих знань: до високого рівня сформованості здоров'язберігаючої відповідальності ми віднесли студентів з достатніми знаннями в області ЗСЖ, розумінням його сутності і застосуванням на практиці. Студенти із середнім рівнем характеризуються відтворенням знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, але на практиці досвід самостійної здоров'язберігаючої діяльності невеликий. Група студентів з низьким рівнем відзначається поверхневими знаннями про здоровий спосіб життя. У студентів відсутні інтерес, бажання і стійкі мотиви до занять фізичною культурою, мається наявність шкідливих звичок, немає раціонального харчування.

Вивчення ціннісних орієнтацій здорового способу життя студентів МДПУ ім. Б. Хмельницького дозволяє виділити серед них умовно чотири групи:

- перша група включає в себе абсолютні, загальнолюдські цінності, що отримали у студентів оцінку величезного значення (від 58 до 82 %). До них відносяться: вдаль сімейне життя, мужність і чесність, здоров'я, всебічний розвиток особистості, інтелектуальні здібності, сила волі і зібраність, вміння спілкуватися, володіти красою і виразністю рухів,

- друга група «переважних цінностей» (від 59 до 75 %). Це – гарна статура і фізичний стан, авторитет серед оточуючих,

- третя група цінностей отримала найменування «суперечливих», тому що в них одночасно представлені ознаки великого і невеликого значення (від 29 до 48 %). Вона включає наявність матеріальних благ, успіх в роботі, задоволеність навчанням, заняття фізичною культурою і спортом, хороший рівень розвитку фізичних якостей, цікавий відпочинок,

- четверта група цінностей названа «приватними», так як її змістом студенти надають невелике значення (від 21 до 31%) – знання про функціонування людського організму, фізичну підготовленість до обраної професії, громадську активність.

Отримані дані дають підставу до судження про наявність суперечності між абсолютною цінністю загальних положень здорового способу життя і конкретними цінностями його підтримки, в тому числі професійного здоров'я. Грунтуючись на результатах, можна відзначити, що рівень ціннісно – смислового ставлення до здоров'я не можна назвати задовільним. Студент педагогічного ВНЗ, майбутній вчитель – людина з частково сформованим світоглядом і ставленням до навколишньої дійсності, з формуванням індивідуальної системи цінностей, вибудованої в певній ієрархічній залежності.

Список використаної літератури

1. Білогур В. Є. Світоглядні орієнтації студентів: тенденції змін у трансформаційному суспільстві / Білогур В. Є. – Дніпропетровськ : Пороги, 2011 – 311с.

2. Асєєв В. Г. Мотивація поведінки та формування особистості / Асєєв В. Г. Думка, 1976. - 158 с.

3. Виготський Л. С. Педагогічна психологія/Виготський Л. С. ; за ред. В. В. Давидова. Педагогіка, 1991. - 480 с.

4. Леонтьєв А. Н. Діяльність. Свідомість. Особистість / А. Н. Леонтьєв. - 2-ге. вид. Політвидав, 1977. - 431 с.

5. Ядов В. А. Соціологічне дослідження: методологія, програма, методи / Ядов В. А., 1995. - 330 с.

О. А. Ігнатюк, О. О. Марченко

РОЛЬ І ТЕНДЕЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СУСПІЛЬСТВІ

Постановка проблеми та її актуальність. За умов сьогодення, однією з найактуальніших проблем суспільного розвитку варто розглядати необхідність створення умов для формування людини, яка гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. Не викликає жодних сумнівів думка, що для кожної людини, і для суспільства в цілому, немає більшої цінності, ніж здоров'я. Адже у суспільстві, все більш наголошується на підвищенні професійних вимог до сучасних фахівців

будь-якого профілю, однією чи не з головних є працездатність, фізична готовність до професійної діяльності. Саме тому, підвищується інтерес до фізичного потенціалу особистості, а з цього приводу неухильно підсилюється значення фізичної культури і спорту, впровадження їх у повсякденне життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій доводить, що фізична культура являє собою суспільне явище, котре дуже тісно пов'язане з економікою, культурою, суспільно-політичним ладом держави, станом охорони здоров'я нації, вихованням людей, формуванням в них потреби, мотивації, установок до фізичного розвитку та самовдосконалення (Ажиппо О., Горашук В., Дубогай О., Єрмаков С., А.Заїкін та ін.) [3; 7 та ін.].

Наше століття – століття значних соціальних, технічних і біологічних перетворень. Науково-технічна революція внесла в спосіб життя людини поряд із прогресивними явищами і багато несприятливих факторів, серед яких варто назвати в першу чергу гіподинамію і гіпокінезію, нервові і фізичні перевантаження, стреси професійного й побутового характеру [5]. Все це призводить до порушення обміну речовин в організмі, нахилу до серцево-судинних захворювань, надлишкової маси тіла людини тощо. Позначається вплив несприятливих факторів на стан здоров'я молодого організму у тому, що внутрішні захисні функції організму не в змозі з ними впоратися [6]. Дуже важливим у цьому контексті є досвід десятків тисяч людей, які випробували на собі вплив такого роду несприятливих факторів. Такий набутий досвід показує, що кращою протидією таким негативним впливам на особистість є регулярні заняття фізичними вправами, що мають допомагати відновленню і зміцненню здоров'я, адаптації організму до умов зовнішнього середовища.

Мета дослідження полягає у з'ясуванні і розкритті ролі та тенденцій розвитку фізичної культури у суспільстві.

Викладання основного матеріалу. Фізична культура суспільства – це сукупність усіх способів та результатів діяльності державних органів, громадських організацій, усіх громадян, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, дієздатності усіх категорій і груп населення та кожного члена суспільства [3].

Фізичну культуру у площині особистості [1; 2] варто розглядати: по-перше, як дуже важливу складову загальної та професійної культури людини, майбутнього фахівця, яка дуже часто не усвідомлюється; по-друге, як найважливішу якісну характеристику динамічного його особистісного розвитку; по-третє, як фундаментальну цінність, що визначає початок його соціокультурного буття, спосіб і міру реалізації сутнісних сил і здібностей.

Індивідуальна фізична культура є результатом особистісного осмислення, вироблення уявлень, відносин, переконань, «програм поведінки». У ній інтегруються структура самосвідомості, аспекти саморегуляції, самопізнання, самоставлення. На цій основі формується Я-концепція особистості, забезпечується її сталий розвиток адаптивної культурної поведінки в різноманітних умовах життєдіяльності.

Фізична культура має чотири основні форми [7]: фізичне виховання і фізичну підготовку до конкретної діяльності (професійно-прикладна фізична підготовка); відновлення здоров'я або втрачених сил засобами фізичної культури – реабілітація; заняття фізичними вправами з метою відпочинку – рекреація; вище досягнення в галузі спорту.

Слід зазначити, що рівень культури людини виявляється в його умінні раціонально, повною мірою, використовувати таке суспільне благо, як вільний час. Від того як воно використовується, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я людини, повнота його життєдіяльності, досягнення успіху в професійній сфері особистості, реалізація особистісно-професійного потенціалу. Отже, фізична культура у цій площині займає важливе місце, бо не викликає жодних сумнівів думка про те, що рівень розвитку фізичної культури людини – це показник фізичного потенціалу, показник її здоров'я.

Фізкультура і спорт на всіх своїх рівнях є універсальним механізмом оздоровлення людей, способом самореалізації людини, її самовираження і розвитку, а також засобом боротьби проти асоціальних явищ. Саме тому за останні роки місце фізкультури і спорту в системі цінностей сучасної культури різко зростає [3; 6–7]. І це не випадково, адже метою фізичного виховання на початку ХХІ століття визначено – формування основ фізичної та духовної культури людини-творця в умовах інформатизації суспільного життя. До завдань фізичного виховання віднесено: забезпечення раціонального формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок; зміцнення, збереження і відновлення здоров'я людини; формування її мотиваційних установок на фізичне й духовне самовдосконалення; формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури і спорту; культивування здорового способу життя; забезпечення фізичного вдосконалення як умови досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності.

Варто відзначити, що у всьому світі спостерігається стійка тенденція підвищення ролі фізичної культури в суспільстві [7], яка проявляється: у підвищенні ролі держави в підтримці розвитку фізичної культури, суспільних форм організації і діяльності у цій сфері; в широкому використанні фізичної культури у профілактиці захворювань та зміцнення здоров'я населення; в продовженні активного творчого довголіття людей; в організації дозвільної діяльності і в профілактиці асоціальної поведінки молоді; у використанні фізкультури як важливого компонента морального, естетичного та інтелектуального розвитку учнівської (студентської) молоді; в залученні до заняття фізичною культурою працездатного населення; у використанні фізичної культури у соціальній та фізичній адаптації інвалідів, дітей-сиріт; у зростаючому обсязі й підвищенні ролі спортивного телерадіомовлення і телебачення у розвитку фізичної культури особистості у процесі формування її здорового способу життя; у розвитку фізкультурно-оздоровчої та спортивної інфраструктури з урахуванням інтересів і потреб населення; в різноманітні форм, методів і засобів, що пропонуються на ринку фізкультурно-оздоровчих та спортивних послуг.

Отже, показниками стану фізичної культури в суспільстві є: масовість її розвитку; ступінь використання засобів фізичної культури у сфері освіти і виховання; рівень здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей; рівень спортивних досягнень; наявність і рівень кваліфікації професійних і громадських фізкультурних кадрів; пропаганда фізичної культури і спорту; ступінь і характер використання ЗМІ, у сфері завдань, що стоять перед фізичною культурою; стан розвиненої системи фізичного виховання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Фізична культура є природною частиною культури суспільства. На сучасному етапі в силу своєї специфіки фізична культура як важливий соціальний феномен пронизує всі рівні соціуму, надаючи широке вплив на основні сфери життєдіяльності суспільства. Фізична культура – це сфера соціальної діяльності, що спрямована на зміцнення, збереження і відновлення здоров'я особистості; розвиток її психофізичних здібностей в процесі усвідомленої рухової активності; формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я.

Як бачимо, у фізичній культурі, всупереч її дослівному змісту, знаходять своє відображення досягнення людей у вдосконаленні своїх як фізичних, так і в значній мірі психічних і моральних якостей. Рівень розвитку цих якостей, а також особисті знання, вміння і навички щодо їх вдосконалення становлять особистісні цінності фізичної культури і визначають фізичну культуру особистості як одну з граней загальної культури людини. Подальші дослідження будуть спрямованими на розв'язання питання пов'язаного з культивуванням здорового способу життя та формуванням мотиваційних установок на фізичне вдосконалення студентів вищів.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах : дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» /Олександр Юрійович Ажиппо. – Х., 2013. – 398 с.

2. Воронін Д. Є. Здоров'язбережувальна компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 25–28.

3. Зарічний В. В. Спорт і фізична культура в житті суспільства / В. В. Зарічний. – К., 1990. – 256 с.

4. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці : навч. посібник / Я. В. Крушельницька. – К. : КНЕУ, 2000. – 232 с.

5. Філіппов М. М. Психофізіологія людини: навч. посіб / М. М. Філіпов. – К. : МАУП, 2003. – 136 с.

6. Пономарьов Н. І. Інформація фізичної культури: проблеми, перспективи/Н. І. Пономарьов, С. З. Філіппов // Теорія та практика фізичної культури, 1994. - № 10. - С. 14–16.

7. Шкребтій Ю. М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні / Шкребтій Ю. М. // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. – № 4. – С. 5–11.

В. К. Сосновенко, Ю. О. Долинний
СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ – ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ
21 СТОЛІТТЯ

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

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

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

Сучасні підходи в освіті вимагають радикальних змін у використанні освітніх технологій навчально-виховного процесу студентської молоді та інтеграції її в європейський і світовий освітній простір.

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

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

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

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

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

Спортивно-орієнтовані технології сприяють зростанню і вдосконаленню всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих рухових якостей у майбутньої трудової, побутової та громадської діяльності сучасної людини [2; 6; 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній педагогічній літературі особливу увагу формуванню фізичної культури молоді приділяли В. Бальсевич, В. Видріна, М. Віленський, П. Виноградова, С. Євсєєва, В. Кузіна, Н. Ковальова, Л. Лубишева, А. Лотоненко, Н. Пономарьова, В. Столярова, І. Туревский, В. Трунін, В. Щербакова та ін.

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

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

Великий інтерес представляють роботи, в яких розкриваються аспекти організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді, оволодіння основ її теорії і практики, технології реалізації в умовах демократизації та гуманізації молоді А. Бабешко, В. Бальсевич, Л. Барибіна, В. Бондин, В. Видрін, М. Віленський, А. Забора, А. Іващенко, В. Кузін, Л. Лубишева, А. Лотоненко, Ю. Миколаїв, Р. Сіренко, В. Темченко, С. Танянський, В. Шилько [4; 6; 7; 9; 11; 13; 15].

Проте 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 фізичною вихованням і спортом, розвиток особистісної фізичної культури.

Мета дослідження. На основі літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів проаналізувати стан питання, що стосується спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді з метою оптимізації програми фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах на основі спортивно-орієнтованих технологій.

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

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

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку технічного прогресу, високого темпу промислової продуктивності, ринкової економіки та великої конкуренції на ринку праці від сучасної молоді потрібні глибокі професійні знання майбутньої виробничої діяльності, міцне здоров'я, стійка психіка і хороша фізична підготовка.

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

Реагуючи на таку негативну тенденцію в 2003 році прийнята Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні, яка орієнтує українське суспільство на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на гуманістичних і демократичних принципах і цінностях молоді, створення умов для її всебічного, гармонійного розвитку .

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

Сучасні освітні технології передбачають формування даної мети крізь результати навчання, які відображаються в діях студентів, усвідомлюються ними, приймаються, визначаються і перевіряються.

Під технологією навчання розуміють систему, в яку входять учасники педагогічного процесу та система теорій, ідей, засобів і методів організації навчальної діяльності для ефективного забезпечення вирішення проблем, що охоплюють усі аспекти засвоєння знань і навичок О. Худолій; М. Базилевич, Г. Селевко [2; 7].

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

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

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

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

Аналіз досліджень і публікацій останніх десятиліть, вітчизняних і зарубіжних авторів у галузі фізичної культури і спорту розкривають складові спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді за наступними напрямками:

- сучасні уявлення про організацію спортивного тренування Ю. В. Верхошанский, В. М. Зациорский, Л. П. Матвеев, В. М. Платонов, Н. А. Фомін, А. І. Зав'ялов та ін;

- основні положення теорії та методики фізичного виховання Б. А. Ашмарин, В. К. Бальсевич, В. М. Зациорский, Л. П. Матвеев та ін;

- концепція формування фізичної культури особистості В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева й ін;

- сучасні теорії організації освітнього процесу на основі педагогічних технологій В. П. Беспалько, В. І. Богомоллов, Г. К. Селевко, В. Г. Шилько й ін;

- сучасні педагогічні концепції і технології фізичного виховання студентів Н. А. Алексєєв, С. В. Барбашов, Г. Н. Пономарьов, В. В. Пономарьов, В. В. Серіков, Л. К. Сидоров, А. П. Матвеев та ін;

- концепція фізкультурно-спортивної мотивації Г. Д. Бабушкін, Р. А. Пілоян та ін.

В основу спортивно-орієнтованого фізичного виховання молоді закладено перехід від традиційної форми організації навчальних занять до учбово-тренувальних, що дозволяє кожному студенту долучитися до занять спортом і цінностям спортивної культури [7].

Спортивно-орієнтоване фізичне виховання дозволяє найбільш ефективно:

- освоювати кожному студенту цінності фізичної культури і спорту відповідно до задатками, здібностями, особистісними установками, потребами та інтересами, рівнем фізичного розвитку, підготовленістю і станом здоров'я;

- використовувати технології спортивного, загальнокондиційного та оздоровчого тренування;

- об'єднувати студентів у навчально-тренувальні групи, відносно однорідні за інтересами, потребам, рівню фізичної підготовленості, ступеня біологічної зрілості, особливостям морфофункціонального статусу.

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

Висновки

1. Підготовка до професійної діяльності здорових, фізично підготовлених, грамотних та інтелектуально розвинених майбутніх фахівців першочергове та важливе завдання системи фізичного виховання студентів у ВНЗ;

2. Аналіз педагогічної літератури вітчизняних і зарубіжних дослідників вказує на позитивну роль занять фізичного виховання на основі СОТ у зміцненні здоров'я, розвитку фізичних якостей майбутнього фахівця, підви-

щення інтересу та мотиваційних цінностей у студентів до систематичних занять фізичним вихованням і спортом, навичкам здорового способу життя.

Перспективою подальшого дослідження є експериментальна перевірка, пошук нових форм і методик проведення занять з фізичного виховання на основі СОТ.

Список використаної літератури

1. Авторська програма спортивно-орієнтованого виховання студентів/А. В. Лотоненко, В. Ф. Трещалін, В. В. Трунін, М. С. Данилів // Культура фізична та здоров'я. 2004. - № 2. - С. 1–15.

1. Андрющенко Л. Б. Спортивно-орієнтована технологія навчання з предмету «Фізична культура» / Л. Б. Андрющенко // Теорія та практика фізич. культури. - 2002. - № 2. - С. 47-54.

2. Бальсевич В. К. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання: освітній та соціальний аспекти/В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева // Теорія та практика фізич. культури. - 2003. - № 5. - С. 19–22.

3. Барібіна Л. Н. Результати застосування спортивно-орієнтованої форми організації занять у вищому навчальному закладі технічного профілю/Л. Н. Барібіна, Є.В. Церковна, І. Ю. Блінкін // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук.пр. - Харків: ХДАФК, 2008. - № 4. - С. 35 - 37.

4. Беляничева В. В. Формування мотивації занять фізичною культурою у студентів / В. В. Беляничева, Н. В. Грачова // Фізична культура і спорт: інтеграція науки і практики. – ТОВ Видавничий центр «Наука», 2009. – Вип. 2. - С. 6.

5. Беспалько В. П. Педагогіка та прогресивні технології навчання / Беспалько В. П. - 1995. С.5.

6. Бондін В. І. Здоров'я що зберігають технології в системі вищої педагогічної освіти / Бондін В. І. // Теорія та практика фізичної культури. - 2004. - № 10. - С. 15-18.

7. Демінський А. Ц. Розвиток здібностей у спортивній діяльності / Демінський А. Ц. - Донецьк: Донеччина, 1996. - 333 с.

8. Дімова А. Л. Концепція перебудови вузівського фізичного виховання в умовах інформатизації освіти / А. Л. Дімова // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. - 2011. - № 5. - С. 62-65.

9. Іващенко О. В. Педагогічні технології у фізкультурній освіті / Іващенко О. В., Забора А. В. // Актуальні проблеми фізичного виховання

і спорту : матеріали II Міжнар. наук. конф. – Харків : ОВС, 2006. – С. 37.

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

11. Освітні технології : навч.-метод. посіб. / О. М. Пехота [й ін.] ; за ред. О. М. Пехоти. – К. : АСК, 2003. – 235 с.

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

13. 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.

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

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

16. Шилько В. Г. Спортивно-видові технології формування фізич. культури студентів/ В. Г. Шилько // Теорія та практика фізич. Культури. - 2002. - № 9. - С. 50-52.

17. Incorporating Physical Activity Advice into Primary Care. Physician-Delivered Advice Within the activity Counseling Trial / Albright C. L. [et al.]. – Am. J. Prev. Med., 2000. – V. 18.–N3. – P. 225 – 234.

18. Svedenhag J. Endurance Conditioning / Svedenhag J. // Endurance in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 290–299.

П. А. Пилавов

РОЛЬ О. Д. БУТОВСЬКОГО У РОЗВИТКУ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В РОСІЇ

Актуальність. Розвиток фізичної культури та спорту в дореволюційної Росії багато в чому зобов'язаний діяльності одного із засновників російського спортивного та олімпійського руху, генерала Олексія Дмитровича Бутовського. У сучасній навчальній та тематичній літературі з фізичної культури та спорту роботам О. Д. Бутовського не надається належного значення.

Аналіз публікацій. Основними джерелами для написання цієї статті стали роботи А. Д. Бутовського: «Вихування та тілесні вправи в англійських школах», «Афіни навесні 1896 року (Про перші олімпійські ігри)».

Мета роботи – огляд літературних джерел, які розглядають погляди А. Д. Бутовського на фізичне виховання з метою популяризації його робіт у сучасній фізкультурно-спортивній спільноті.

Виклад основного матеріалу. У яскравій плеяді засновників російського спортивного та олімпійського руху фігура Олексія Дмитровича Бутовського посідає одне з ключових місць. Олексій Дмитрович Бутовський прожив довге, активне, надзвичайно плідне життя. Він пройшов шлях від унтер-офіцера до генерал-лейтенанта (одне з вищих військових звань в імператорській Росії); від репетитора у кадетському корпусі до інспектора з особливих доручень Державного управління вищих навчальних закладів (ГУВНЗ) [3].

З 1970-х років діяльність Бутовського завжди пов'язані з ГУ – вузом. Після 80-х років основний зміст діяльності Бутовського складали різноманітні проблеми фізичного виховання та спорту. Поворотним, доленосним рубежем у біографії Бутовського, у його практичній, науковій, публіцистичній діяльності став 1888 рік. У «Повному послужному списку» цей рік зазначено так: «Призначено членом комісії при Міністерстві освіти для розробки питання про викладання військової гімнастики у цивільних навчальних закладах». Це значення зобов'язувало Бутовського відтепер впритул займатися проблемами фізичного виховання [2].

До 80-х років. ХІХ століття О.Д. Бутовський - визнаний авторитет у галузі фізичної освіти в Росії. За завданням Головного управління військових навчальних закладів з 1885 до 1890 року він відвідав Англію, Австрію, Бельгію, Німеччину, Францію, Італію та ін. європейські держави, де вивчав досвід організації фізичної освіти. З П'єром де Кубертенем А. Д. Бутовський познайомився у 1892 у Франції. Потім між ними почалося листування, і не випадково А. Д. Бутовський опинився у кількості запрошених на Міжнародний атлетичний конгрес 1894. Незважаючи на те, що приїхати до Парижа. Д. Бутовський не зміг, його кандидатуру було внесено Кубертенем до списку перших 13 членів МОК [1].

До початку ХХ століття він опублікував кілька десятків робіт із цієї теми; його праці містилися на сторінках «Педагогічної збірки», «Військові збірки», в інших періодичних виданнях, виходили окремими. У галузі фізичного виховання Бутовський виявив себе як багатогранний діяч, як науковець та практик: історик, теоретик, методист, організатор та керівник навчальних центрів з підготовки спеціалістів для цієї сфери. Турбота про виховання грамотних фахівців була постійно центральною у діяльності цієї людини. Ось його слова: «Історія нової гімнастики, не тільки у Західній Європі, а й у нас, переконливо доводить нам, яку велику помилку робили засновники гімнастичних шкіл, підготовляючи в них вчителів із солдатів і, взагалі, із людей низької розумової культури. Це не лише затримало розвиток питання про фізичну освіту, але надовго упустило саме значення вчителя гімнастики. Навчати тілесним вправам, – наголошував Бутовський, – може тільки людина, яка

сама вміє їх робити і сама зазнала на собі значення повторювальної роботи, як з боку засвоєння навички, так і з боку загального його психофізіологічного впливу», – кінець цитати [2]. Ці ідеї Бутовський прагнув реалізувати у своїй багаторічній викладацькій роботі.

У 1915 р. у світ вийшли три книги 77-річного Бутовського – дві книги спогадів та його праця «Вихування та тілесні вправи в англійських школах».

Ігри І Олімпіади в Афінах справили на Бутовського велике враження, проте він відчув почуття гіркоти і розчарування через те, що серед учасників змагань не було представників Росії, де до ідеї відродження Олімпійських ігор, за його словами, поставилися «значною байдужістю» [3].

На сесії МОК в Афінах у своєму виступі Бутовський говорив про необхідність чіткіше визначити роль МОК в організації Ігор, про те, що учасники Олімпійських ігор неодмінно мають бути членами своїх національних федерацій. Він також вважав, що вузька спеціалізація спортсменів заважає їх різносторонньому та гармонійному розвитку.

Висновки: О. Д. Бутовський зробив вагомий внесок у розвиток олімпійського руху в Росії та створення національного олімпійського комітету. О. Д. Бутовський залишив багату за фактологією, міркуваннями, висновками спадщину. Його думки з питань теорії, методики фізичного виховання та спорту і зараз не втратили своєї наукової, теоретичної та навіть практичної цінності.

Перспективи: подальше вивчення досвіду Бутовського надасть можливість модернізувати навчальний процес у вузах Луганська та Луганської області.

Список використаної літератури

1. Бубка С. Н. Давньогрецькі витоки олімпізму/С. Н. Бубка// Фізичне виховання студентів. - 2011. - № 5. - С. 3–7.

2. Бутовський А. Д. Виховання та тілесні вправи в англійських школах: твори: у 4х т. Т. 1./А. Д. Бутовський. - К. : Олімпійська література. - 2009. - С. 277-334.

3. Бутовський А. Д. Афіни навесні 1896 (Про перші олімпійські ігри): твори: в 4х т. Т. 1. / А. Д. Бутовський. - К.: Олімпійська література. – 2009. – С. 22–24.

4. Єрмаков С. С. Творча постать Івана Боберського у матеріалах глобальної мережі Інтернет / С. С, Єрмаков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.– 2003. – №15. – С. 44–50.

5. Сутула В. А. Передумови формування у суспільстві потреби у здоровому способі життя / В. А. Сутула // Фізичне виховання студентів – 2011. – № 6. – С. 92–95.

6. Енциклопедія олімпійського спорту: у 5 т. Т. 1. / За заг. ред. В. Н. Платонова. - К. : Олімпійська література, 2002. - С. 75.

О. В. Гребік

ФІЗИЧНА ОСВІТА У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ П. Ф. ЛЕСГАФТА

Постановка проблеми та її актуальність. Важливі завдання у сучасній системі освіти покладаються на фізичне виховання. З одного боку, дисципліна «Фізичне виховання» є важливим чинником гуманізації виховання в навчальному закладі, з іншого – фізичне виховання безпосередньо пов'язане з фізичним розвитком та зміцненням здоров'я молоді [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Автори зауважують, що реформування вітчизняної вищої школи без одночасного реформування окремих навчальних дисциплін є неможливим. Загальний вектор реформування вузівського «Фізичного виховання», на наш погляд, пов'язаний з посиленням освітньої спрямованості, що надасть цій дисципліні характеру повноцінного навчального курсу, притаманного сутності явища вищої освіти.

Мета дослідження полягає в тому, щоб розкрити основні положення педагогічної концепції П. Ф. Лесгафта до посилення освітньої складової вузівської дисципліни «Фізичне виховання».

Виклад основного матеріалу. П. Ф. Лесгафт критикував школу за її схоластичність і зубріння, за те, що вона не готувала молодь до життя, а тільки займалася розвитком пам'яті, не завжди звертала увагу на їх фізичний розвиток. Він підкреслював, що завдання навчального закладу – сприяти розвитку мислячих і свідомо діяльних людей, що розумове і моральне виховання повинно поєднуватись з їх фізичним розвитком. Завдання будь-якого навчального закладу, на думку П. Ф. Лесгафта, – дати молодій людині глибокі та широкі знання про природу і суспільство, навчити її логічно мислити, визначати загальнолюдські ідеали, якими необхідно керуватись впродовж усього життя. Всі частини виховання тісно взаємопов'язані між собою, підкреслював учений. Наприклад, розумове і фізичне виховання повинно складати єдине нероздільне завдання, тому що інтелектуальний ріст і розвиток обов'язково вимагають і відповідного фізичного розвитку [5].

Моральне обличчя людини складається із розуміння необхідності дотримуватись чітко визначених норм і правил поведінки, а також звички керуватись правдою в своїх думках і вчинках по відношенню до інших людей і до самого себе. Тому навчальний заклад повинен сприяти розвитку поняття про особистість, правду, привчати їх перевіряти свої вчинки та поведінку.

Таким чином, моральність особистості студента, за П. Ф. Лесгафтом, повинна стати завершальним етапом розумового й фізичного розвитку.

Формування гармонійно розвиненої особистості здійснюється шляхом виховання й освіти. Причому виховні завдання виконуються переважно сім'єю, а освіті – навчальним закладом. Але, враховуючи умовність і штучність такого поділу, П. Ф. Лесгафт зробив цілком правильне доповнення: по-перше, якщо навчальний заклад виконує освітні завдання, то методи, засоби, прийоми і взаємовідносини зі студентами повинні повністю узгоджуватися з виховними цілями, тобто навчання має завжди носити виховуючий характер; по-друге, у людини всі органи настільки взаємопов'язані, що будь-яке штучне розмежування їх функцій порушує загальну гармонію діяльності і не приносить бажаних результатів. Тому найкраще працює той педагог, який у комплексі досконало вивчає вікові та індивідуальні особливості молоді й враховує їх у практичній роботі. Тоді виховні й освітні цілі зливаються, завдання навчально-виховного характеру стають загальними і сприяють розвитку мислячої людини, яка із знаннями справи може поєднувати досвід минулого із сьогоденням, передбачати наслідки своєї роботи і робити правильні висновки [4].

Він чітко розрізняв поняття «виховання» і «освіта», а також «фізичне виховання» і «фізична освіта».

Загальною метою виховання та освіти Лесгафт вважав «гармонійний всебічний розвиток діяльності людського організму», свідоме обмеження сваволі в міркуваннях та діяльності людини, визначення своєї особистості та її значення в суспільстві. «Гармонійний розвиток діяльності людського організму, – писав він, – має становити загальну мету виховання та освіти, завдання яких лише зокрема відрізняються між собою: виховання захоплює у свою галузь моральні якості людини та її вольові проявлення, отже, сприяють виробленню морального характеру особи, між тим, як естетичний та фізичний розвиток» [3].

Навчальні заняття повинні обов'язково включати як розумову, так і фізичну діяльність молодшої людини. П.Ф. Лесгафт вважав, що любов дитини до праці потрібно розвивати перш за все шляхом правильної постановки фізичної освіти. Під час ручної праці можуть розвивати лише окремі групи м'язів, а тому їх фізичний розвиток носитиме односторонній характер. Крім того, такий спосіб трудового навчання в основному є імітаційний: все робиться на основі показу, шаблонно, тільки не свідомо, чого ніяк не можна допускати з педагогічної точки зору. Саме тому П.Ф. Лесгафт категорично виступав проти систематичних занять ручною працею, але припускав необов'язкове епізодичне заняття нею, коли молодь має достатньо вільного часу. Основним засобом фізичного виховання і фізичної освіти є фізична вправа, під якою П.Ф. Лесгафт розумів часте повторення будь-якої дії у людському тілі заради її засвоєння. П.Ф. Лесгафт вважав фізичну вправу як спрямовану дію єдиного і двостороннього процесу духовного і фізичного вдосконалення. Звідси той нерозривний зв'язок фізичного виховання

і фізичної освіти з розумовим, моральним, естетичним і трудовим вихованням, який так характерний для педагогічної системи П. Ф. Лесгафта [2].

Висновок. Таким чином, теорія фізичної освіти П. Ф. Лесгафта ви-йшла далеко за межі кінця ХІХ – початку ХХ ст. і може розглядатися як одне із важливих джерел педагогічної науки. Важливі наукові положення, обґрунтовані вченим, є актуальні й сьогодні.

Перспективи подальших досліджень полягають у розкритті основних положень педагогічної концепції А. С. Макаренка.

Список використаної літератури

1. Вілянський В. М. Будівництво власного здоров'я: від філософії до практики : навч. посіб. / В. М. Вілянський, О. Є. Висоцька, В. В. Приходько ; заг. ред. О. Є Висоцької. – Дніпропетровськ : НГУ, 2011. – 196 с.

2. Горіневський В. В. Гігієна та фізична культура у боротьбі з забобонами та шкідливими звичками побуту (З циклу лекцій, прочитаних у будинках відпочинку 24.07.1929) / В. В. Гориневський. // Фізична культура і здоров'я: посмертний збірник праць, окремих статей та виступів. Фізкультура та спорт, 1945. - С. 97-108.

3. Лесгафт П. Ф. Вибрані педагогічні твори: в 2 т. / Лесгафт П. Ф.; за ред. П. Ф. Лесгафт. - Вид. АПН РРФСР, 1951. - С. 138-163.

4. Марченко О. Ю. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів як будівничих власного здоров'я : навч. посібник / О. Ю. Марченко, В. В. Приходько, В. В. Малий. – Полтава : РВВ ПУЕТ, 2011. – 251 с.

5. Шахвердів Г.Г. Лесгафт П. Ф. : збір. пед. тв. У 4 т. Т.1: Петро Францевич Лесгафт / Шахвердов Г. Г. Фізкультура та спорт, 1953. - С.7-62.

І. В. Євстігнєєва, К. М. Панкова

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Постановка проблеми. Низький рівень мотивації до занять фізичною набуває важливого значення і направляє на пошук нових організаційних форм, засобів та методів, що дозволяють більш ефективно реалізовувати належний напрям в вузах.

Мотив – це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до діяльності. Мотиви перебувають в залежності від зовнішніх спонук, які сприяють або не сприяють здійсненню активної діяльності. Спонуками до діяльності можуть бути матеріальні, духовні та культурні потреби, які у свою чергу породжують інтереси, тобто спрямованість особистості на певні об'єкти з метою пізнати їх, оволодіти ними.

Мотивація діяльності буває близька (здійснити бажане і найближчим часом) та віддалена (здійснення бажаного планується на тривалий час). Розрізняють мотиви і за рівнем усвідомлення. Бувають яскраво й чітко усвідомлювані мотиви, але в багатьох випадках діють неусвідомлені спонуки. Проте незалежно від міри усвідомлення мотив є вирішальним чинником у досягненні мети [3].

Аналіз досліджень і публікацій. М. Я. Віденський, який вивчав питання формування у студентів вищих навчальних закладів потреби фізичного удосконалення, вважає цей напрямок принципово важливим у вирішенні завдань фізичного виховання. Він бачить мету цього виховання у досягненні суб'єктом фізичного удосконалення, тобто такого стану, який спонукає людину шляхом регулярних занять фізичною культурою домагатися всебічного розвитку. Основою реалізації студентами цієї мети виступає самовиховання, зрозуміле в тій позиції, що визначає ставлення людини до свого фізичного розвитку і стану здоров'я. Крім цього, автор розширив тлумачення проблеми предметного змісту потреби такими сферами як відпочинок, релаксація, спілкування, виділив внутрішні й зовнішні фактори. Серед зовнішніх факторів провідне місце надається особистості викладача фізичного виховання, методів викладання, змісту матеріалу, умовам і ситуаціям занять, а також впливу оточення. З внутрішніх факторів автор виділив мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації, установки і ставлення, серед яких на перше місце поставлено самооцінку [7].

А. П. Внуков розглядає проблему формування у студентів потреби фізичного самовдосконалення з психолого-педагогічних позицій. У своїх роботах він показує, що фізичне самовдосконалення в умовах вузівського навчання є необхідністю. Єдність навчальних та позанавчальних занять фізичними вправами сприяє соціальному та професійному становленню особистості, раціональній організації навчання, побуту і відпочинку студентів. Потреба фізичного самовдосконалення формується успішніше у тих студентів, у яких краща освіченість і вищий рівень розвитку інших потреб [6].

А. В. Царик обґрунтував процес формування потреби фізичного вдосконалення як специфічний елемент виховання людини. В основу вивчення передумов активних занять фізичною культурою і спортом покладено розгляд усвідомленої потреби людини в цих заняттях, як основної спонукальної сили. Автором виявлені компоненти, які сприяють формуванню потреби фізичного вдосконалення:

- умови і можливості для занять фізичною культурою і спортом;
 - розуміння людиною їх доцільності;
 - особиста участь у процесі занять;
 - позитивні емоції, що викликаються заняттями (відчуття радості, піднесений настрій, бадьорість);
 - впевненість у необхідності занять фізичною культурою і спортом;
- вироблення звички щоденно займатися фізичними вправами. [4].

Мета статті – науково обґрунтувати і визначити ефективні засоби формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів.

Завдання статті:

1. Визначити умови, що впливають на формування у студентів потреби до занять фізичною культурою.
2. Визначити мотиви, що викликають інтерес до занять фізичною культурою у студентів.

Результати дослідження. На основі теоретичного аналізу ми встановили, що студенти хочуть, щоб освітня установа сприяла, насамперед, комунікативної культури, включаючи впевненість у взаєминах з людьми, вміння добре говорити і легко висловлювати свої думки, мати власну думку. Разом з тим студенти цінують обстановку, що викликає позитивні емоції і можливість формувати свою тілесність.

Багато студентів не сприймають фізичне виховання як навчальну дисципліну, яка має своє науково-практичний зміст, поняття, принципи, закономірності, методи, правила і способи діяльності. Вони не набувають досвіду її творчого використання. Для багатьох студентів фізична культура асоціюється з діяльністю чисто механічного характеру.

Провідними факторами, що стимулюють інтерес студентів, є покращення якості та змісту занять з фізичної культури. Це складається з ефективності і цілеспрямованості занять, фізичного навантаження, самостійності, вимогливості, індивідуального підходу, гарної організації, особистості викладача, його зацікавленості в роботі і відносини до студентів, динамічності, емоційності, новизни вправ, Забезпеченість спортивним інвентарем, добре обладнання місць занять, зустрічі з ветеранами спорту, видатними спортсменами, популярні лекції, фізкультурно-масові заходи грають для них велику роль у формуванні інтересів. Для залучення студентів до занять варто звернути увагу на їхні уподобання у виборі форм занять та їх змісту. Побудова навчального процесу в рамках нормативного підходу, де важливі чисто зовнішні показники, а не самі студенти, викликає небажання займатися фізичним вихованням і нерозуміння сутності занять.

Дівчата віддають переваги вправам для зміцнення постави, на розтяжку, хотіли б займатися шейпінгом, фітнесом, стрейчингом, атлетичною гімнастикою. Юнаки обирають єдиноборства, спортивні ігри, плавання.

Так як основний мотив у студентів - це своєчасна атестація з занять фізичною культурою. Через цей мотив також можливо приступити до формування оздоровчих мотивів. Проте варто обережно підходити до оцінювання успішності. Студенти зі слабкою фізичною підготовленістю відчують психологічну напругу, яке виражається в пасивному відношенні до занять, відчуження від фізичної культури взагалі.

Слід відзначити відсутність у студентів спеціальних знань про способи рухів, фізичному навантаженні, особливості впливу певних видів навантаження на організм людини, яке тісно корелює з невмінням планувати самостійні заняття фізичними вправами і здійснювати самоконтроль у процесі їх проведення. Фізкультурні знання є потужним засобом педагогічного впливу на мотиваційно-потребностную сферу студентства. Знання становлять раціональну основу переконання студентів, а загальноосвітня

спрямованість занять є способом впливу на формування у студентів потреби в заняттях фізичними вправами у вільний час. Існує специфічна, стороння знань, яка обґрунтовує реальний особистісний та соціальний зміст занять. Знання впливають через такі компоненти мотивації, як переконання і потреби, в сукупності з ними воно утворює спільне когнітивно-мотиваційну ланку системи залучення студентства до занять фізичною культурою. У процесі формування потреби до занять фізичною культурою можна виділити три фази: 1) формування знань, стосовно до конкретного явища – це вербальні знання, вони не застосовуються у власних заняттях, швидко зникають;

2) формування практичних умінь;

3) формування культурної потреби. На даному етапі в багатьох навчальних закладах основна увага приділяється не заняттям, а зовнішнім кількісними показниками рівня фізичної підготовленості, виконання нормативів і вимог, що веде до утворення шкідливих мотивів, пов'язаних з отриманням заліку (актуальних).

Висновки. Таким чином, збереження інтересу до рухової активності відповідає психології сучасної молоді. Оскільки здоров'я і навчання студентів взаємопов'язані і взаємозумовлені, то важливо підтримати інтерес і позитивне мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури, потреба в регулярних заняттях фізичними вправами, у фізичному самовдосконаленні. Для цього слід зміщувати акцент уваги з нормативних показників фізкультурно-спортивної діяльності і як можна частіше різноманітнити практичні заняття шляхом включення в них сучасних засобів фізичної культури і форм занять.

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Виховання особистості / Бех І. Д. – К. : Либідь, 2003. – Т. 2. – С. 215–225.
2. Ільїн Є. П. Психологія фізичного виховання / Ільїн Є. П. – Просвітництво, 1990. – С. 13-21.
3. Матвеев Л. П. Теорія та методика фізичного виховання / Матвеев Л. П., Новіков А. Д. ФіС, 1976. – З. 15–18.
4. Теорія та методика фізичного виховання: навч. для студентів фак. фіз. культури пед. ін-тов за спец. 03.03 «Фізична культура»/Б. А. Ашмарин та ін. ; [Під ред. Б. А. Ашмаріна]. – Просвітництво, 1990. – 287 с. Физическое воспитание : учебник / под ред. В. А. Головина, В. А. Маслякова [и др.]. – Высш. шк., 1983. – 391 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових і педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Тернопіль : Навч. книга-Богдан, 2008. – 270 с.
6. Щербань П. М. Формування духовної культури особистості / П. М. Щербань // Рідна шк. – 1999. – № 7–8. – С. 28.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОРИСТАННЯ БАСКЕТБОЛУ В СЕРЕДНІХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Актуальність дослідження. Спортивні ігри є важливим засобом фізичного виховання всіх верств населення, від дітей дошкільного віку до людей зрілого віку. Вони займають провідне місце в програмах фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, позакласній роботі, у відділеннях зі спортивних ігор ДЮСШ, вищих навчальних закладах, виробничих та сільських колективах фізичної культури [6].

Баскетбол, як один з найбільш популярних видів спортивних ігор на сьогоднішній день, продовжує набувати все більшої популярності в світі і в Україні. При цьому не тільки як видовищний вид спорту, але і як ефективний засіб фізичного виховання дітей середнього та старшого шкільного віку. На думку Поплавського Л.Ю., баскетбол за своєї стрімкості, емоціям і напруженням боротьби найкраще відображає темпи сьогодення [7].

Мета дослідження – проаналізувати місце і значення баскетболу в системі фізичного виховання школярів.

Викладення основного матеріалу. Баскетбол відрізняється від інших видів спорту своєю динамічністю, швидкою змінюваністю гострих ситуацій, готовністю до сміливих рішень і певного ризику, необхідністю вирішувати складні багатоходові завдання, емоційною насиченістю, витримкою та завзятістю [2]. Цікавими є дослідження Мандюка А., який у своїй роботі проаналізував особливості фізичного виховання в системі середньої освіти США. За словами автора вивчення досвіду фізичного виховання провідних світових країн може стимулювати вдосконалення національної системи освіти, зокрема, й фізичного виховання.

Як стверджує автор, у школах США не має єдиних обов'язкових програм з фізичної культури. Кожен шкільний округ, школа, вчитель фізичного виховання повинні скласти власну програму, враховуючи положення та рекомендації урядових програм. Цікавою, на думку автора, була інформація щодо видів спорту та різновидів рухової активності, де баскетбол був представлений на першому місці з 10 найпоширеніших видів спорту в школах США. Так, у початковій школі на вивчення баскетболу відводиться 91%, у середній школі – 96%, у старшій школі – 94%, а загалом – 93% приділяється цьому виду спорту в школах США [5].

Для визначення місця баскетболу у вітчизняній системі фізичного виховання Максимів Г.З. [4] проаналізувала шкільні навчальні програми 1993 та 2001 років. Автор у своїх дослідженнях стверджує, що наявність стійкої тенденції до збільшення ролі спортивних ігор у фізичному вихованні школярів проявляється не тільки у збільшенні обсягу часу на їхнє вивчення, але й у розширенні вікового діапазону навчання спортивних ігор (табл. 1).

Таблиця 1 – Порівняльний аналіз початку вивчення основних технічних дій з баскетболу у навчальних програмах з фізичної культури 1993р., 2001 р. і чинної програми 2009 р.

Матеріал з баскетболу	Програма		
	1993 р.	2001 р.	2009 р.
	Початок вивчення (клас)		
Ловіння та передачі м'яча двома руками від грудей	5	2	5
Ловіння м'яча однією рукою	-	4	5
Передача м'яча однією рукою	7	3	5
Ведення м'яча	5	3	5
Кидок з-під щита однією та двома руками	5	4	5
Штрафний кидок	8	4	6
Кидок з подвійного кроку	6	5	5
Кидок в стрибку	9	5	5
Опікування гравця	8	6	6
Персональний захист	9	7	7

Нова чинна програма 2009 року з фізичної культури для учнів 5–9 класів спрямована на реалізацію принципу варіативності в навчальному процесі і передбачає вивчення модуля «Баскетбол» з 5-го класу [3].

Таким чином, порівнюючи усі три програми, можна зробити висновки, що програма 1993 р. дійсно рекомендувала вивчати елементи баскетболу набагато пізніше, ніж програма 2001 р., де розпочиналось вивчення елементів баскетболу вже з першого класу. Слід зауважити, що у програмах 2001р. і 2009 р. такі складні елементи баскетболу як кидок з подвійного кроку (5 клас), кидок в стрибку (5 клас), опікування гравця (6 клас) та персональний захист (7 клас) розпочинали вивчати з одного і того ж класу (табл. 1.1.). На нашу думку, буде неправильним розпочинати вивчення баскетболу з першого класу (програма 2001 р.), тому що в цьому віці через недостатній розвиток фізичних якостей діти не можуть докинути м'яч в кошик, чи правильно виконати передачу. Також слід зауважити, що і безпосередньо стандартні баскетбольні м'ячі занадто важкі для учнів першого класу. Використання стандартних баскетбольних м'ячів не тільки створює об'єктивні перешкоди в опануванні технікою основних прийомів дітей молодшого шкільного віку, але й несе певну небезпеку для учнів. Це зумовлено тим, що кисть у дітей продовжує формуватися. За даними Хрипко-вої А. Г., окостеніння фаланг пальців завершується в 11 років, а зап'ястя і п'ястя – в 12 [8]. В цьому випадку, актуальним буде використання міні- баскетболу для дітей молодшого шкільного віку, який відрізняється від звичайного баскетболу розмірами майданчика та спортивним інвентарем. Слід зауважити, що переважній більшості загальноосвітніх шкіл присутні стандартні спортивні майданчики та спортивний інвентар. Тому розучування елементів баскетболу з 1-го класу є неефективним, що підтверджує чинна програма 2009 р.

Крім того, як показав аналіз навчальних програм та досвід практичної роботи, вивчення складних технічних прийомів з баскетболу слід розпочинати з основної школи, оскільки рівень фізичної підготовленості сприяє більш кращому засвоєнню навчального матеріалу. При цьому, окремі елементи технічних прийомів, які не пов'язані з витривалістю та розвитком силових здібностей, можна застосовувати в початковій школі (ведення, передача на малі дистанції, ловіння). Всі ці елементи бажано виконувати під час проведення рухливих ігор та естафет з метою підвищення мотивації в цей віковий період.

Практична значущість занять баскетболом визначається комплексним характером впливу гри на основні функції організму і прояв рухових здібностей. Так, кидки з різних дистанцій сприяють розвитку координації рухів та формують правильну поставу; біг і стрибки сприяють активному росту тіла; передачі на далекі відстані та боротьба за м'яч розвивають силу м'язів, при чому, не стільки ізометричну силу, скільки динамічну, так як статичні зусилля в баскетболі нетривалі і не мають визначального значення [4]. Висока рухливість і лабільність нервових процесів визначає швидку орієнтацію гравців на майданчику і термінове виконання дій, швидкість тактичного мислення, яке проявляється при тактичних взаємодіях гравців. Багаторазові стрибки в грі сприяють подовженню трубчастих кісток та розвивають силову витривалість, а постійні ривки – швидкісну. Автор Базілевський А. Г. у своїх дослідженнях при індивідуальній тактичній підготовці юних баскетболістів 10-17 років стверджує, що у динаміці показників функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем спостерігаються виражені позитивні зміни [1].

Головне те, що визначає питому вагу баскетболу у системі фізичного виховання - це його цінність як комплексного засобу фізичного розвитку і виховання молоді, здорового способу життя, адже здоров'я допомагає людині реалізувати свої плани, успішно розв'язувати життєві завдання та долати труднощі.

В подальшому плануємо розробити модель диференційованого навчання учнів основної малокомплектної школи руховим діям у баскетболі.

Список використаної літератури

1. Базілевський А. Г. Індивідуальна та тактична підготовка юних баскетболістів у річному циклі тренування з використанням інтерактивних технологій : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / А. Г. Базілевський, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси, 2012. – 186 с.

2. Ворогова В. І. Психологічні особливості навчання дітей середнього шкільного віку грі у баскетбол/В. І. Ворогова, С. Є. Шутова // Фіз. культура, спорт та здоров'я нації : III Міжн. наук.-практ. конференція, Київ-Вінниця, 1998. - Ч. I. - С. 254-256.

3. Лакіза О. М. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи / О. М. Лакіза, 2009. – 64 с.

4. Максимів Г. З. Технологія навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Г.З. Максимів, Тернопільський нац. ун-т. – 2006. – 313 с.

5. Мандюк А. Фізичне виховання в системі середньої освіти США / А. Мандюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 2. – С. 210–213 с.

6. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до самостійної роботи зі спортивних ігор: навч. посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль. – Астол, 2010. – 160 с.

7. Поплавський Л. Ю. Баскетбол : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 448 с.

8. Хрипкова А. Г. Вікова фізіологія / А. Г. Хрипкова. – К. : Вища школа, 1982. – 272 с.

О. М. Даниленко, А. Є. Подоляка

МУЛЬТИМЕДІЙНІ ПРОГРАМИ ВІДНОВЛЕННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Постановка проблеми та її актуальність. Існуюча система вищої освіти вимагає від студента застосування впродовж навчальної діяльності різних заходів, що спрямовані на відновлення функціонального стану організму. Свідоме керування функціями власного організму [1] збільшуватиме резерви здоров'я.

Аналізуючи наукову літературу слід відмітити, що проблемам організації процесу самокерування присвятила свої дослідження чимала кількість вчених [1; 4], але нами не знайдено робіт у напрямку поєднання цих методик з комп'ютерними технологіями у вищих навчальних закладах.

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що доцільність комп'ютеризації визначається значними досягненнями, педагогічною, методичною та економічною ефективністю, порівняно з традиційними формами відновлення та має індивідуальну спрямованість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом у літературі [2; 3] широко обговорюються нові ідеї і підходи до застосування відновлювальних засобів з використанням релаксаційних комп'ютерних програм. Передовий досвід показує що у спортивній практиці та у фізичному вихованні різних груп населення вже використовуються релаксаційні програми. Особливе значення надається музичним та відео композиціям. При появі ритмічного впливу музики, мозок починає підлаштовуватися під цей ритм. У науковій літературі [2; 3] цей феномен називається «Реакція перебудови біострумів мозку». Причому, ритм може бути не лише звуковим, але і зоровим. Простим прикладом такого впливу є кольорова музикальна установка, де звуки і колірні спалахи синхронізовані – це тільки посилює вплив на мозок.

Метою дослідження є оцінка ефективності застосування відновлювальних засобів, з використанням мультимедійних релаксаційних програм у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи.

Викладення основного матеріалу. Нами було проведено порівняльний огляд доступних в мережі Інтернет мультимедійних програм відновлення. В більшості з них будь-який пресет можна змінити на власний розсуд: усе налаштовується, усе міняється. Зміни набувають чинності негайно. Natura Sound Therapy більшою мірою орієнтована на людей, захоплених різними способами програмування свого мозку. Якщо цього не треба, для того щоб просто відпочити і розслабитися, буде корисніша програма «Аура лісу». У аудіальній психокоректувальній програмі «Релаксація» в неусвідомлюваній, нечутній для свідомості формі вбудовані сугестивні установки і спеціально розроблені емоційно значущі звуки. Обминувши кордони свідомості, вони проникають в глибинні структури психіки безпосередньо у підсвідомість людини, очищаючи мозок від того, що викликає тривогу «зашумлення». Mirolit Halotea – аудіо програвач, за допомогою якого можна не лише прослуховувати звукові файли, але так само можна створювати свої звукові теми. У програмі вже є набір звукових пресетів і теми. Програма для релаксації «Політ крізь Всесвіт» [3] містить великий вибір відео програм, красиві і заспокійливі відео з м'якою, медитативною музикою і просторовим рухом. Представлені програми для релаксації можуть використовуватися також і у роботі із студентами.

Для об'єктивізації отриманої під час аналізу програм для релаксації інформації проводилися бесіди з фахівцями та опитування студентів спеціальної медичної групи. У дослідженні взяли участь 48 студентів першого і другого курсів харківського національного аграрного університету, що займаються у спеціальній медичній групі за станом здоров'я. В результаті нашого дослідження була вибрана програма «Політ крізь Всесвіт», яка має великий вибір відео програм, що задовольняє різні вимоги.

У ході педагогічного експерименту перевірялась ефективність відновлення з використанням мультимедійної програми «Політ крізь Всесвіт». Студентам контрольної та експериментальних груп замірювалися частота дихання та частота серцевих скорочень на початку заняття і в кінці.

У контрольної та експериментальних групах у основній частині заняття проводились однакові оздоровчі комплекси вправ. У контрольної групи в заключній частині виконувались дихальні вправи та вправа для покращення емоційного стану «внутрішня посмішка», а у експериментальних заключна частина складалася з 20 хвилинного перегляду однієї з обраних програм «Політ крізь Всесвіт» із акцентом на діафрагмальне дихання.

При дослідженні життєво важливих показників встановлено, що частота дихання та частота серцевих скорочень на початку заняття і в КГ і в ЕГ були однорідні ($p > 0,5$) (табл. 1). Вкінці заняття показники були кращі у ЕГ ($p < 0,01$), що доводить користь використання релаксаційної комп'ютерної програми в кінцевій частині заняття зі студентами спеціального медичного відділення.

Таблиця 1 – Порівняння життєво важливих показників на початку заняття і в кінці заключної частини заняття контрольної (КГ) й експериментальних (ЕГ) груп, $\bar{X} \pm S$

	Життєво важливі показники	КГ n = 16	ЕГ n = 32	Критерій Ст'юдента, t (p)
Початок заняття	частота дихання (разів/хвилину)	19,63±2,52	19,11±2,39	0,81 (>0,5)
	частота серцевих скорочень (ударів/хвилину)	73±2,5	73,19±2,22	0,31 (>0,5)
Кінець заняття	частота дихання (разів/хвилину)	19,5±2,49	17,7±1,82	3,26 (<0,01)
	частота серцевих скорочень (ударів/хвилину)	75,58±4,56	73,51±2,38	2,32 (<0,01)

У результаті соціологічного дослідження переважна більшість респондентів (72, 08 %) вказують на користь релаксаційної комп'ютерної програми та бажання використовувати її самостійно для власного відновлення.

Висновки

1. Після проведеного аналізу програм для релаксації, «Політ крізь Всесвіт» обрано, як найбільш придатну для використання у заняттях зі студентами спеціального медичного відділення.

2. Отримані результати досліджень свідчать про необхідність упровадження в практику кінцевої частини заняття студентів спеціального медичного відділення, засобів відновлення з використанням релаксаційних комп'ютерних програм.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку поглибленого вивчення застосування відновлювальних засобів з використанням релаксаційних комп'ютерних програм у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення.

Список використаної література

1. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. Дінейка. – 2-е вид., перероб. і доп. – К. : Здоров'я, 1988. – 176 с.
2. Козіна Ж. Л. Мультимедіа-технології як сучасний засіб навчання в спортивних іграх / Ж. Л. Козіна, А. О. Чуркіна // ТМФВ – 2010. – № 5. – С. 41–43.
3. Футорний С. М. Про необхідність здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді / С. М. Футорний // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 26–30.

МОТИВАЦІЯ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Постановка проблеми та її актуальність. Однією з актуальних проблем навчально-виховного процесу у вищих закладах освіти є ступінь утвердження в студентів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту. У зв'язку з цим важливим є вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді до занять фізичними вправами [5]. Формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це багатоступінчатий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання [1]. Фізична культура для студентів спеціальних медичних груп повинна проходити з використанням корегуючих здоров'я технологій про що зазначено у авторів В. В. Пономарева, Н. І. Мансуровой, Н. В. Арнст [3]. Проаналізувавши науково-методичну літературу було виявлено недостатню спрямованість на формування позитивного відношення студентів до самостійних занять фізичними вправами з урахуванням особливостей прояву властивостей особистості студентів, їх фізичної підготовленості, функціонального стану.

Мета дослідження: вивчення організаційно-методичних умов побудови процесу фізичного виховання у вузі на формування мотивації студентів спеціальних медичних груп до самостійних занять фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи наукову і навчально-методичну літературу [2; 4], опитування студентів, виявлені основні групи мотивів до самостійних занять фізичною культурою у вузі: оздоровчі, рухово-діяльні, конкурентні (змагання), естетичні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі, професійно-орієнтовані, виховні, культурологічні, статусні, адміністративні (навчальна успішність) і психологічно-значимі.

Викладення основного матеріалу. З метою виявлення домінуючих мотивуючих чинників на заняттях фізичною культурою у студентів спеціальних медичних груп нами було проведено анкетне опитування, в якому взяли участь 80 студентів першого і другого курсів харківського аграрного університета. Для проведення досліджень використовувалися анкети змішаного типу (студенти могли вибрати один або декілька варіантів відповідей).

За даними опитування студентів, 97,3 % висловлюють бажання підвищити свою фізичну підготовленість, відзначаючи, що вони керуються наступними мотивами:

- зміцнення здоров'я – 88,6 %;
- отримання заліку – 74,3 %;
- формування красивої статури – 51,3 %;
- розвиток фізичних якостей – 44,5 %;
- творчо-пізнавальна рухова діяльність – 37,7 %;
- емоційна розрядка, спілкування – 14,8 %;
- виховання професійно важливих якостей – 1 %.

Велика частина студентів, у яких переважає адміністративна мотивація (74,3 %), не на належному рівні мають можливість виконати поставлену перед ними мету курсу «Фізичне виховання», оскільки їх домінуючі мотиви до занять фізичними вправами (отримання заліку) не відповідають завданню зміцнення умотивованості занять фізичною активністю надалі. Високий рівень вимог, що пред'являється до студентів на заліку, з одного боку, стимулює їх до занять фізичними вправами впродовж навчання у вузі, а з іншого, може сприяти формуванню негативної мотивації і привести до відмови від занять фізичною культурою і спортом у будь-яких формах відразу після закінчення вивчення студентом дисципліни «Фізичне виховання». Також хотілося б відзначити, що одна з основних мотивацій (професійна орієнтованість), яка тісно пов'язана з вихованням професійно важливих якостей майбутнього дипломованого фахівця, переважає тільки в 1 % студентів.

Серед чинників, які спонукають студентів займатися самостійно, незадоволеність змістом учбових занять з фізичного виховання, переважна більшість студентів вказали на відсутність можливості займатися обраним видом спорту (цей чинник відзначили 38,7 % студентів). На недоліки в матеріально-технічному забезпеченні фізичного виховання (відсутність сучасного інвентарю і устаткування) вказали 40 % студентів. Чинником, що викликає незадоволеність заняттями, також є надмірне фізичне навантаження для 13,3 % студентів, а для 10,8 % студентів навантаження на заняттях, навпаки, недостатньо. Якість проведення заняття викладачем не задовольняє 6,2 % студентів.

Кожній людині, яка вирішує завдання зміцнення здоров'я, раніше або пізніше, доводиться займатися самостійно. Позитивні мотивації до фізкультурних занять обумовлюють прагнення до здорового способу життя (88,6 % студентів). Формування позитивного відношення студентів до самостійних занять фізичними вправами зумовлюється структурно-функціональним підходом до фізичного виховання в єдності теоретичного і практичного компонентів, включаючи проблему паралельного формування знань і умінь самостійно займатися фізичними вправами, відходом від жорсткої регламентації занять. Результати педагогічних спостережень доводять, що потреба у самостійній формі занять виникає, особливо, у студентів спеціальних медичних груп. Специфіка самостійної пізнавальної діяльності полягає в тому, що робота виконується індивідуально, без допомоги викладача, але виконується відповідно до завдань викладача.

Аналіз результатів дослідження доводить, що упродовж навчання більшість студентів віддають перевагу заняттям фізичними вправами у фітнес-клубах (24,5 %), і лише незначна частина студентів вважає за краще займатися фізичними вправами на базі вузу у позанавчальний час (12,8 %). Самостійно займаються 18,5 % студентів, з них за програмами вибраними на власний розсуд 2,7 % та за програмами фахівців, не пов'язаних з вищим навчальним закладом, 10,3 %. Не займаються самостійно, віддаючи перевагу заняттям фізичними вправами на навчальних заняттях 61,7 % студентів.

Цей факт говорить про те, що кафедрам фізичного виховання необхідно приділяти більше уваги проблемі надання студентам знань про методику самостійних занять фізичними вправами.

Індивідуалізація занять з фізичного виховання можлива при умові врахування соціально-психологічних чинників, а не тільки результатів оцінки стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів. Завдяки індивідуальним заняттям студенти можуть знайти сферу діяльності, більшою мірою відповідну їх фізичному розвитку, інтересам і схильностям. Більшість опитаних студентів спеціальних медичних груп (67,3 %) виявили бажання знати більше про організацію самостійних занять фізичними вправами.

Раціонально організований процес теоретичної і методичної підготовки є чинником, який спонукає студентів до занять фізичними вправами, і дає можливість навчити їх методиці планування фізичного навантаження і контролю її ефективності в системі самостійних занять, що особливо важливе студентам, для яких ця форма занять є переважною.

Проведений аналіз дозволяє зробити наступні **висновки**:

- більшість студентів свідомо відносяться до фізичної культури, як способу поліпшення власної фізичної підготовленості і здоров'я, і визначають оздоровчу спрямованість як пріоритетну (88,6 %);

- бажання підвищити свою фізичну підготовленість висловлюють близько 97,3 % студентів, але самостійну активність для досягнення мети проявляє тільки 55,8 % (заняття у позанавчальний час на базі вузу відвідує 12,8%, заняття у фітнес-клубах – 24,5% та самостійно займаються 18,5%), ці результати пов'язані з недоліками пропаганди активного та здорового способу життя;

- студенти які займаються самостійно (18,5 %) користуються частіше порадами фахівців, не пов'язаних з вищим навчальним закладом (10,3 %) але є і такі які підбирають програми на власний розсуд (2,7 %), цей факт говорить про те, що кафедрам фізичного виховання необхідно приділяти більше уваги проблемі надання студентам знань про методику самостійних занять фізичними вправами;

- мотиваційно-ціннісне відношення до фізичного виховання можливо на основі використання диференційованого підходу, здійснюваного на основі вивчення мотивації і комплексної діагностики індивідуальних якостей студентів.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем організації учбових занять студентів спеціальних медичних груп як засобів формування мотивації до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів.

Список використаної література

1. Рогов М. Г. Цінності та мотиви особистості в системі безперервної професійної освіти : дис. д-ра псих. наук. /М. Г. Рогов. – КДТУ, 1999. - 347 с.

2. Сластенін В. А. Педагогіка: [навч. посібник для студ. вищ. навч. завід.] / В. А. Сластенін. - Академія, 2007. - 567 с.
3. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи: [навчальний посібник] / за ред. В. В. Пономарьова, Н. І. Мансурової, Н. В. Арнст. - К., 2005. - С. 15.
4. Ціннісно-мотиваційні орієнтації студентів вузів у сучасній Росії (До проблеми моніторингу якості освіти): [Зб. статей під ред. наук. пед. проф. І. А. Зимовий.], 2000. - 88 с.
5. Яковлева І. А. Організаційно-педагогічні умови формування культури здоров'я студентів: автореф. дис. канд. пед. наук : 11.10.08 / І. А. Яковлева. - К.: КДПУ ім В. П. Астаф'єва, 2008. - 22 с.

Ю. О. Забіяко

ВПЛИВ ГІПОДИНАМІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ І ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКА МАКСИМАЛЬНОГО СПОЖИВАННЯ КИСНЮ ОРГАНІЗМОМ ЗА МЕТОДОМ «ПРОГНОЗУВАННЯ»

Постановка проблеми та її актуальність. Проблема малорухливого способу життя або гіподинамії сьогодні є актуальною [5]. Гіподинамія являє собою особливий стан організму, викликаний тривалим обмеженням рухової активності [6; 7]. Вона зумовлена умовами навчання чи роботи людей, тривалістю та ступенем недостатності м'язових навантажень [2]. Актуальною є проблема розробки методів визначення працездатності та рівня гіподинамії організму школярів [2; 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі аналізу сучасних наукових джерел гіподинамія у шкільному віці найчастіше пов'язана з нерациональним розпорядком дня дітей, перенавантаженням їх домашніми завданнями, додатковими заняттями, внаслідок чого залишається мало часу для прогулянок, рухливих ігор, спорту [6]. Так, Барчуков І. С. пише, що зниження рухової активності у дітей середнього шкільного віку призводить до порушень у роботі м'язового апарату та внутрішніх органів внаслідок зменшення інтенсивності пропріорецептивної імпульсації зі скелетних м'язів у центральний апарат нейрогуморальної регуляції (стовбур головного мозку, підкоркові ядра, кора великих півкуль) [1].

Негативний вплив гіподинамії відображується на роботі усіх систем організму школярів [3]. Так, наслідком довготривалої гіподинамії у дітей віком 9–11 років є погіршення координації рухових актів, що призводить до виникнення помилок в адресації моторних команд. При цьому школярі часто не можуть правильно оцінити поточний стан м'язів і внести коррекцію у програми дій [2].

У працях Ж. К. Холодова і В. С. Кузнецова показано, що виявити рівень гіподинамії і працездатності дитячого організму можна за допомогою спеціального емпіричного показника – величини максимального споживання кисню (МСК), який вимірюється після фізичних навантажень [5].

Мета. Мета роботи – охарактеризувати показник максимального споживання кисню (МСК) та обґрунтувати хід його визначення за методом «прогнозування».

Викладення основного матеріалу. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, МСК є одним з найбільш інформативних показників функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем, який дозволяє оцінити працездатність та рівень гіподинамії людського організму [2; 5].

На основі детального аналізу літератури нами встановлено, що показник максимального споживання кисню можна визначити лише з урахуванням граничних можливостей систем дихання та кровообігу у школярів.

В останні роки розроблений спеціальний метод визначення МСК - «метод прогнозування» максимального рівня споживання кисню за даними двох показників – частоти серцевих скорочень, потужності (обсягу) виконаної роботи, що реєструються при її виконанні. Ці два показники можна виявити за числом підйомів на гімнастичну лаву та сходжень з неї [3; 5; 8].

Хід визначення МСК за цим методом полягає у такому:

1. Спочатку необхідно поставити гімнастичні лави висотою 30 сантиметрів (0,3м). Попередньо піддослідних слід навчити визначати частоту серцевих скорочень [3].

2. Групу школярів потрібно вишикувати вздовж лав. За командою піддослідні починають підйом та сходження на чотири рахунки [2, 3].

3. На останній четвертій хвилині підраховується кількість циклів; після останнього сходження за командою команду «почали» кожен із школярів розпочинає підрахунок частоти серцевих скорочень (ЧСС) і рахує до тих пір, поки не пролунає команда «закінчили» [3, 5].

4. Частоту серцевих скорочень вимірюють протягом перших двадцяти секунд, а потім, помноживши отриману величину на три, розраховують ЧСС за одну хвилину [5].

5. Записують показники кожного учня та проводять розрахунки:

А) знаючи масу (Р) тіла піддослідного, висоту (h) гімнастичної лави (0,3м) та кількість (n) циклів за хвилину, можна розрахувати потужність (обсяг) (W) виконаної роботи за формулою:

$$W = P \cdot h \cdot n \cdot 1,2,$$

де 1, 2 – це коефіцієнт підйому та сходження для 9-річних дітей (для кожного віку використовуються свої значення коефіцієнту, подані у спеціальних таблицях) [1;5];

Б) виходячи з величин потужності (обсягу) роботи і ЧСС, розраховують МСК за формулою Добельна:

$$МПК = 1,29 \cdot \sqrt{W / (H - 60)} \cdot K,$$

де Н – частота серцевих скорочень,
К – віковий коефіцієнт (визначається за допомогою спеціальних таблиць) [4; 5];

В) для визначення показника МСК дітей шкільного віку до формули Добельна вносяться поправки, так як доля скелетних м'язів дітей у загальній вазі тіла нижча, ніж у дорослих, і чим молодшою є дитина, тим менше її м'язова вага. Крім того, відомо, що при дії м'язових навантажень на організм частота серцевих скорочень у дітей є значно вищою, ніж у дорослих [3; 6].

6. При визначенні МПК методом прогнозування слід дотримуватися двох основних правил: по-перше, необхідно слідкувати, щоб підйом і сходження здійснювалися у вертикальному положенні, і, по-друге, піддослідні в день визначення МСК повинні перебувати у гарному стані, без емоційного збудження чи гальмування. Дотримання цих правил забезпечить достовірні величини МСК [1; 3; 5].

7. При оцінці працездатності школярів за показником МСК використовують наступні критерії:

А) якщо показник МСК/кг ваги тіла у хлопчиків дорівнює 55–60, а у дівчаток – 45–50, то говорять про відмінну працездатність і відсутність гіподинамії;

Б) якщо МСК/кг складає у хлопчиків 50–54, а у дівчаток – 40–44, то працездатність є доброю. Рівень гіподинамії низький;

В) якщо МСК/кг становить у хлопчиків і дівчаток 45–49 та 35–39 відповідно, то працездатність є задовільною. Рівень гіподинамії є гранично допустимим;

Г) показники МСК/кг, нижчі за 44 і 34 у хлопчиків та дівчаток відповідно, вказують на низьку працездатність і високий рівень гіподинамії організму [3; 5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати роботи дозволили розширити поняття механізму впливу гіподинамії на стан здоров'я школярів. Визначено, що основним функціональним показником у визначенні рівня гіподинамії та працездатності дитячого організму є показник максимального споживання кисню організмом (МСК). Показано, що для визначення показника МСК найчастіше використовується метод «прогнозування».

Дослідження у розглянутому напрямку є досить актуальними, оскільки багато питань стосовно малорухливого способу життя дітей та молоді залишаються відкритими. Насамперед, потрібно розробити нові методи оцінки стану працездатності організму та вдосконалити вже існуючі.

Список використаної літератури

1. Барчуков І. С. Фізична культура і спорт: методологія, теорія, практика: [Текст] / І. С. Барчуков, А. А. Нестеров – Academia, 2009. – С. 528.

2. Даниленко Г. М. Технологія гігієнічної скринінг-оцінки здоров'я школярів / Г. М. Даниленко, М. Л. Водолажський // Інформаційний бюлетень: додаток до журн. АМН України. – 2006. – Вип. 21. – С. 87.
3. Неверкович С. Д. Педагогіка фізичної культури та спорту / С. Д. Неверкович, Т. В. Аронова, А. Р. Баймурзин. – Academia, 2010. – С. 336.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк – К. : Центр навч. літератури, 2008. – 504 с.
5. Холодов Ж. К. Теорія та методика фізичного виховання та спорту: навчальний посібник / Ж. До. Холодов, Ст. З. Ковалів. - К. : Академія. - 2010. - С. 314.
6. Evans G. W. Childhood poverty, chronic stress, and young adult working memory: the protective role of self-regulatory capacity / G. W. Evans, T. E. Fuller-Rowell // Dev. Sci. – 2013. – Vol. 16. – № 5. – P. 688–96.
7. Heinerichs S. A. learner-centered technique and clinical reasoning, reflection, and case presentation attributes in athletic training students / S. A. Heinerichs, L. I. Vela, J. M. Drouin // J. Athl. Train. – 2013. – Vol. 48. – № 3. – P. 362–71.
8. Use of evidence-based practice among athletic training educators, clinicians, and students, part 2: attitudes, beliefs, accessibility, and barriers / W. McCarty [et al.] // J. Athl. Train. – 2013. – Vol. 48. – № 3. – P. 405–15.

О. В. Мартинюк
РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ МОРФОЛОГІЧНОГО СТАНУ ЖІНОК
ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ (21–35 РОКІВ)

Постановка проблеми. Актуальність. Специфіка завдань, форм організації, засобів та методів фізичного виховання різних контингентів дорослого населення обумовлена як віковими особливостями їх, так і соціальними факторами [8].

Кожен віковий період характеризується певними змінами в організмі. Перший зрілий вік відрізняється вищими показниками фізичної працездатності та підготовленості, оптимальною адаптацією до несприятливих факторів довкілля, меншими показниками захворюваності [4]. У жінок цей життєвий етап знаходиться в діапазоні від 21 до 35 років.

Жінки зрілого віку грають чималу роль життя сучасного суспільства, беручи він виконання різноманітних соціально значимих функцій (виробничих, громадських, політичних, сімейних, репродуктивних, виховних та інших). При цьому однією з вирішальних умов ефективної реалізації цих функцій є наявність загальної високої працездатності, що базується на міцному соматичному та психічному здоров'ї жінки [3; 5].

У зв'язку з цим процес фізичного виховання осіб зрілого віку має вирішувати першочергові завдання – збереження та зміцнення здоров'я, підтримання оптимальної життєдіяльності та високої працездатності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Серед різних напрямів рухової активності особливо виділяється оздоровча фізична культура, основною спрямованістю якої є підвищення функціонального стану організму та фізичної підготовленості [7].

Згідно з даними літератури [1; 2; 6] провідними факторами підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять є: мотивація до занять, що відображає потреби тих, хто займається, та кінцеву мету; вихідний рівень фізичного стану; характер та величина тренувального впливу.

Мета та методологія дослідження. З метою вивчення морфологічного стану жінок першого зрілого віку проведено констатуючий експеримент ($n = 81$). Застосовуючи методи математичної статистики, проаналізовано первинні дані, на підставі яких розроблено експериментальну методику кругового тренування на заняттях аеробікою. Дослідження проводились на базі кафедри фізичного виховання Державного вузу «Національний гірничий університет» (м. Дніпропетровськ).

Вивчення морфологічного стану жінок першого зрілого віку ґрунтувалося на аналізі результатів антропометрії та розрахунку індексів фізичного розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для розрахунку оптимальної маси тіла використовували формулу ІМТ (індекс маси тіла), середнє значення якого ($x = 21,07 \text{ кг/м}^2$) відповідає характеристиці

"Нормальна маса тіла". Це означає, що згідно з класифікацією значень ІМТ, запропонованої ВООЗ у жінок першого зрілого віку

«Середній» ризик супутніх захворювань.

У ході констатуючого експерименту отримано наступні результати (рис.1). Виявлено, що 80,25% ($n = 65$) жінок мають «нормальну масу тіла», «дефіцит маси тіла» зареєстровано у 12,35% ($n = 10$) та у 7,40% ($n = 6$) – «надлишкова маса тіла». Слід зазначити, що не виявлено осіб, які мають ІМТ, які класифікуються як «ожиріння 1–3 ступеня» і відповідно мають підвищений ризик супутніх захворювань.

Для підтримання хорошого стану здоров'я в організмі людини повинна бути певна кількість жирової маси. У зв'язку з тим, що нормативні показники представлені для вікових категорій 17–29 років та 30–39 років учасниці констатуючого експерименту були умовно поділені на групи: 21–29 років ($n = 75$) та 30–35 років ($n = 6$).

У результаті порівняльного аналізу обчислень відсоткового вмісту жирової маси встановлено, що у жінок першого зрілого віку фактичні значення перевищують нормативні (рис. 2).

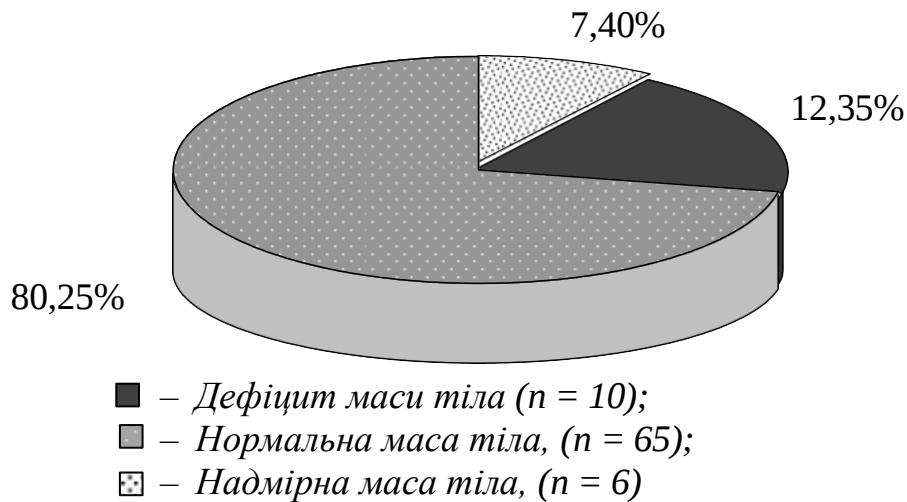
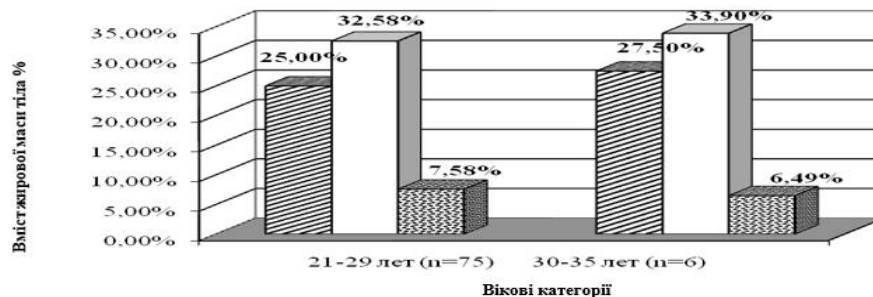


Рисунок 1 – Оцінка маси тіла жінок першого зрілого віку за результатами індексу маси тіла, отриманих у ході констатуючого експерименту (%), (n = 81):

Таким чином, виявлено ситуацію, що в жінок першого зрілого віку маса тіла в нормі, а вміст жиру в організмі перевищує допустимі межі на 7,26%. Це зрозуміло як наслідок вікових змін і малорухливого способу життя.



▨ – Норма; □ – Факт; ▩ – Перевищення

Рисунок 2 – Показники фактичного, належного відсоткового вмісту жирової маси та показники перевищення нормативних значень у жінок першого зрілого віку (n = 81)

Висновки та перспективи використання результатів дослідження. Результати констатуючого експерименту та аналіз антропометричних показників індексів свідчать про необхідність враховувати виявлені особливості морфологічного стану при виборі режимів фізичних навантажень для проведення кругового тренування на заняттях аерозикою віку. з показниками жінок другого зрілого віку (36–55 років) та вивчити динаміку цих величин.

Список використаної літератури

1. Бібік Р. В. Структура мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок першого зрілого віку. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. - 2010. - № 9.
2. Гоглувата Н. О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом з жінками першого зрілого віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Наталія Олегівна Гоглувата. НУФЗСУ. - К., 2007. - 21 с.
3. Іванова Ж. А. Фізкультурно-оздоровчі заняття з жінками зрілого віку з урахуванням трьох фаз ЗМЦ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Жанна Анатоліївна Іванова; НДУ ім. П.Ф. Лесгафта, 2008. - 23 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: [навч. для студ. вузів фіз. виховання та спорту] у 2 т. Т. 2. - К., 2003. - 392 с.
5. Савін З. А. Педагогічне проектування занять фітнесом з жінками першого зрілого віку: автореф. дис. ... канд. Пед. наук: 13.00.04/З. В. Савин. - К. 2008. - 24 с.
6. Таран Ю. І. Порівняльний аналіз ефективності різних видів гімнастики для жінок 20–35 років: автореф. дис. канд. наук з фіз-виховання та спорту: 24.00.02/Ю. І. Таран. - К., 1998. - 20 с.
7. Шамардіна Г. Н. Основи теорії та методики фізичного виховання: [обрані лекції] / Галина Миколаївна Шамардіна. - Дніпропетровськ: Пороги, 2003. - 445 с.

П. В. Шмигов

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Постановка проблеми та її актуальність. Проблема професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів завжди була в центрі уваги науковців. Аналізуючи праці багатьох вчених за останні роки, ми звернули увагу на недостатність відомостей з методики виховання окремих професійно важливих якостей в вузах педагогічного профілю. Виходячи з цього, актуальність і доцільність дослідження проблеми вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих педагогічних

навчальних закладів у сучасних умовах зумовлені необхідністю пошуку нових підходів до удосконалення системи підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Відзначені вищезгадані фактори, які впливають на зміст професійно-прикладної фізичної підготовки в вузах педагогічного профілю, дозволяють зробити деякі узагальнення. Використання засобів фізичної культури та спорту з метою загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів присвячено чимало робіт багатьох фахівців [2; 3]. Традиційні форми та методи підготовки студентської молоді до подальшої професійної діяльності та до деяких видів професійних робіт стали предметом особливої уваги як для фахівців фізичного виховання, так і організаторів виробництва, робітників народної освіти [1; 3]. При чому, визнання важливості і необхідності професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) у системі спеціальної освіти накладає значну відповідальність на теоретиків та практиків фізичного виховання за якість досліджень, що проводяться у сфері багатогранних проблем ППФП [2; 4]. Тому новий пошук покращення якості процесу ППФП на основі розробки технологій програм, удосконалення методики навчання особистої педагогіки і зараз залишається визначним для теорії та методики фізичного виховання студентської молоді, що і визначило актуальність нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний етап розвитку освіти, пов'язаний з його демократизацією та гуманізацією, з введенням нових спеціальностей і варіативних навчальних планів, потребує наукового обґрунтування та експериментальної перевірки підготовки майбутніх спеціалістів [2; 3].

Перехід до неперервної професійної освіти вимагає корінного перегляду всієї системи підготовки майбутніх фахівців від цілей до організаційних форм [2, с.1]. Сучасні дослідження дозволяють стверджувати, що засоби та методи фізичного виховання значно використовуються для формування значущих професійно-прикладних якостей у спеціалістів різного профілю (А. Б. Барабанщиков, 1981; Е. А. Пеньковский, 1992; І. М. Медведєв, 1999; В. И. Косяченко, 2000), засоби фізичної підготовки здійснюють позитивне сприяння на розвиток рухових і морально-вольових якостей майбутніх фахівців в умовах навчального закладу (М. Я. Виленский, 1989; В. А. Кабачков, 1991; Р. Т. Раевский, 1994; Ю. Д. Железняк, 2001).

Загальні основи підготовки майбутнього вчителя до професійної діяльності привертала увагу багатьох фахівців, зокрема: О. О. Абдуліної, Г. О. Артюмової, М. Д. Хміль, В. М. Гриньової, В. О. Сластьоніна, Г. В. Троцько, Л. В. Нечаєвої, В. В. Сагарди й ін. [1;4]. У своїх працях вони визначають мету, зміст, форми і методи професійно-педагогічної та загально-гуманітарної підготовки майбутнього вчителя.

Підготовка майбутніх спеціалістів педагогічного профілю, незважаючи на наявність визначної кількості наукових та методичних робіт з професійно-прикладної фізичної підготовки (В. Н. Платонов, 1991; В. А. Земцов, 1999; С. М. Погудин, 2002), розроблена недостатньо, а дані, що є протиріччями, ускладнює їх практичну реалізацію.

Таким чином, протиріччя, що виникло між соціальним замовленням випускника та недостатньою теоретичною і методичною розробленістю проблеми професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів призвело до вибору теми нашого дослідження.

Мета і методи дослідження. Метою даного дослідження є аналіз та визначення організаційних форм, засобів та методів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

Методи дослідження:

1. Розкрити сутність та зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів.
2. Виявити ефективні організаційні форми, засоби та методи навчальних завдань професійної спрямованості для студентів вищих педагогічних навчальних закладів.

Викладення основного матеріалу. Аналіз науково-методичної літератури дозволив констатувати, що в Україні в багатьох вищих педагогічних навчальних закладах відсутній системний підхід до професійної діяльності: не розроблені навчальні програми, які відображали специфіку діяльності майбутніх фахівців; методику розвитку професійно-прикладних фізичних якостей, профорієнтаційний відбір абітурієнтів і т. д.

Завдяки нашим спостереженням та дослідженням програма ППФП майбутніх спеціалістів у процесі педагогічної освіти буде продуктивною, якщо:

- мотиви абітурієнтів будуть враховані при вступі у педагогічний ВНЗ у навчальному процесі;
- програмний матеріал буде розроблений на основі системного підходу з використанням специфічних та не специфічних засобів;
- формування професійно значущих якостей буде адекватно відображати специфіку майбутньої діяльності випускників;
- нормативи з фізичної підготовки студентів будуть орієнтовані на нормативні критерії підготовки майбутніх фахівців.

У зв'язку з цим, нами були проаналізовані та визначені організаційні форми, засоби і методи ППФП студентів вищих педагогічних навчальних закладів у відповідності з професійними компонентами діяльності фахівця (рис. 1).

Ці блоки за своїм характером і спрямованістю взаємопов'язані та вирішують загальні професійно-педагогічні завдання. Разом з тим ці блоки мають свої відмінні риси та свою специфіку.

Блок видів спорту суворо прикладної спрямованості має свої особливості та специфічну спрямованість. В цей блок входять: туризм та спортивне

орієнтування, плавання, рухливі ігри та естафети, настільний теніс. Види спорту даного блоку передбачають забезпечення необхідними знаннями і навичками студентів у сфері фізичного виховання, розвиток фізичних та координаційних здібностей і спеціально-прикладних якостей, формування рухових умінь та навичок, забезпечення фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищого педагогічного навчального закладу										
Організаційні форми ППФП: обов'язкові та факультативні, самостійні, самодіяльні, індивідуальні з прикладною спрямованістю					Засоби ППФП: загальні прикладні фізичні вправи, спеціальні фізичні вправи				Методи ППФП: суворо регламентовані вправи, ігровий, змагальний, коловий	
Види спорту суворо-прикладної спрямованості					Види спорту, які доповнюють або збагачують					
Туризм, спортивне орієнтування	Плавання	Рухові ігри, естафети	Настільний теніс		Баскетбол	Волейбол	Футбол	Гімнастика	Легка атлетика	
Додаткові фактори: загартування, раціональний добовий режим, повноцінне харчування, оздоровчі сили природи										

Рисунок 1 – Організаційні форми, засоби і методи ППФП студентів вищих педагогічних навчальних закладів у відповідності з професійними компонентами діяльності фахівця

Блок видів спорту доповнює і збагачує ППФП майбутніх фахівців. Основними завданнями цього блоку є володіння методикою викладання та технікою базових видів спорту, необхідних в майбутній професійній діяльності.

Цей блок видів спорту створює необхідний індивідуальний фонд професійних умінь та навичок, виховання фізичних та пов'язаних з ними здібностей, від яких залежить майбутня діяльність фахівців вищих педагогічних навчальних закладів. До цього блоку входять: баскетбол, волейбол, футбол,

гімнастика, легка атлетика. Ці види спорту здатні спрямовано впливати на професійно важливі фізичні якості та психофізіологічні показники.

Останнім блоком йде блок додаткових факторів, які впливають на розвиток фізичних якостей, рухових вмінь та навичок, які вирішують найважливішу соціально-біологічну функцію – підготовку здорової, гармонійно розвиненої молоді до повноцінного творчого життя та ефективної професійної діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів уявляє собою підсистему з набором наступних структурних елементів: мотивація, відбір студентів, організаційні форми, засоби і методи навчання, програмно-методичне і гігієнічне забезпечення підготовки.

Тому виходячи з сучасних вимог професійної освіти вдосконалення ППФП студентів вищих педагогічних навчальних закладів можливе тільки при вирішенні таких завдань:

1. Розробити зміст та структуру ППФП у рамках програми з фізичної підготовки.
2. Розробити критерії оцінки і тести контролю психофізичного стану студентів.
3. Створити систему професійного психофізичного відбору абітурієнтів, розробити програмно-нормативні основи відбору
4. Вдосконалити професійну підготовку студентів, використовуючи зміст і структуру професійної діяльності.
5. Розробити модель процесу підготовки майбутніх фахівців за конкретними спеціальностями шляхом дослідження змісту та структури професійної діяльності.

Список використаної літератури

1. Професійно-прикладна фізична підготовка вузів: реальність та перспективи / Гончаров В. Д. [та ін] // Теорія та практика фізичної культури. - 1993. - № 7. - С. 12–13.
2. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури : автореф. дис... канд наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Волинський державний університет ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
3. Іллініч В. І. Про деякі проблемні питання професійно-прикладної фізичної підготовки (питання теорії) // Теорія та практика фізичної культури. - 1990. - № 3. - С. 13-15.
4. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту: історичний шлях і перспективи : монографія. – Запоріжжя : ЗДУ, 2002. – 400 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Постановка проблеми та її актуальність. На сучасному етапі розвитку українського суспільства одним з основних завдань системи освіти є виховання здорового покоління, пріоритетного формування у дітей і молоді загальнокультурної та здоров'язбережувальної компетентностей, що визначено положеннями Законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти, Загальнодержавною цільовою соціальною програмою розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки та іншими документами.

Безсумнівно особлива роль у вихованні здорового покоління належить школі (В. Арєф'єв, Г.Єдинак, 2002). Проте сучасна практика засвідчує, що за час навчання у загальноосвітніх навчальних закладах школярі втрачають щонайменше третину свого здоров'я, внаслідок зниження рухової активності через недотримання фізіологічного нормування розумового та фізичного навантаження у режимі дня, а також відсутність у них належної мотивації до занять фізичними вправами (М. Булатова, В. Бальсевич, М. Візітей, Т. Круцевич, Т. Ротерс, В. Салов, В. Сутула, Б. Шиян).

У зв'язку з цим необхідність забезпечення в загальноосвітніх навчальних закладах комплексної реалізації навчальних та оздоровчо-виховних завдань фізичного виховання з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб особистості, природних здібностей та стану здоров'я учнів актуалізує проблему дослідження особливостей застосування засобів фізичного виховання, зокрема волейболу в урочній та позаурочній формах фізичного виховання школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми використання засобів фізичного виховання в процесі різних форм фізичного виховання школярів досліджувались в роботах В. Арєф'єва, Ю. Васькова, Т. Круцевич, Т. Ротерс, В. Сутули, Б. Шияна та ін. Особливості навчання основам волейболу школярів, тренування та удосконалення фізичних якостей дітей і молоді засобами спортивних ігор з м'ячем, зокрема волейболу розглянуто в роботах А. Бєляєва, Т. Бондаря, О. Борисова, Ю. Дубенчука, Д. Железняка, А. Івойлова, Д. Кудрявця, Н. Стратій та ін.

Аналіз літературних джерел дає підстави свідчити про те, що проблема визначення умов застосування засобів фізичного виховання на уроках та секційних заняттях залишається досить актуальною.

Отже, необхідність дослідження особливостей застосування волейболу у практиці фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах обумовило тему цього дослідження

Мета: визначення особливостей використання засобів волейболу в практиці фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

Викладення основного матеріалу. Одним із засобів фізичного розвитку й активного відпочинку школярів завдяки своїй емоційності, впливу на підвищення функціональних можливостей організму та розвиток рухових здібностей дитини є гра у волейбол [2].

Застосування волейболу на уроках фізичної культури та секційних заняттях у загальноосвітніх навчальних закладах як засобу фізичного виховання учнів сприяє формуванню рухової функції; всебічному гармонійному розвитку рухового апарату і всіх систем організму школярів; розвитку спритності, сили, швидкості, витривалості, гнучкості, формуванню правильної постави; вихованню наполегливості, сміливості, сили волі, свідомого ставлення до систематичних занять фізичними вправами у подальшому житті [1; 2]. Що підтверджує актуальність використання засобів волейболу як у змісті уроків фізичної культури так і на секційних заняттях та інших форм позакласної роботи з фізичного виховання школярів.

В ході аналізу методичної літератури та програмно-нормативних документів було з'ясовано, що основи волейболу відповідно до навчальної програми «Фізична культура. 5–11 кл.», яка побудована за модульною системою, вивчаються у загальноосвітніх навчальних закладах у вигляді варіативного модулю «Волейбол», зміст якого складається з теоретичних відомостей, спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки волейболістів [3; 4]. Особливостями при навчанні технічних прийомів з волейболу є те, що на кожному уроці необхідно використовувати вправи спеціальної фізичної підготовки (прискорення, біг зі зміною швидкості та напрямку за сигналом, багаторазові стрибки через перешкоди різної висоти, «човниковий біг», вправи з набивними м'ячами тощо), а також дотримуватися методики послідовності навчання передач, прийомів, подач, нападаючих ударів та блокування, використовуючи підвідні вправи. Під час першого та другого років навчання (5–6 кл.) можна використовувати рухливі ігри, які за своїми правилами наближені до гри у волейбол – «Малюкбол» («Піонербол»), а потім вже переходити до навчання гри у волейбол за спрощеними правилами, навички гри з яких закріплювати на факультативних та секційних заняттях [4].

Позаурочні заняття волейболом доповнюють обов'язковий дидактичний компонент – урок фізичної культури з урахуванням індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, природних здібностей і стану здоров'я учнів. Це насамперед заняття волейболом в секціях і гуртках, самостійні заняття волейболом, використання засобів волейболу під час масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів. Відповідно до завдань які вирішуються на позаурочних заняттях, вони носять переважно навчально-тренувальний характер [5].

Одними з головних завдань позакласної роботи з волейболу є: залучення школярів до систематичних занять волейболом, зміцнення їх здоров'я, виховання в учнів високих морально-вольових якостей, спортивно-технічне вдосконалення школярів на основі різнобічної рухової підготовки та оволодіння ними технікою і тактикою волейболу, підготовка юних інструкторів і суддів з волейболу [1].

Позакласна робота з волейболу починається з організації секції. У першій половині вересня проводять запис школярів в секцію, розподіл по навчальним групам, вибори старост груп та бюро секції, складають план роботи і розклад занять. У секцію приймають учнів 3–10-го класів, які мають дозвіл батьків і пройшли попередній медичний огляд. Загальне керівництво роботою секції покладається на вчителя фізичної культури, який залучає для проведення занять громадських інструкторів, спортивний актив тощо [1].

Чисельність комплектуваних навчальних груп наступна: дитяча навчальна група (3–4-й класи) – по 25 осіб, підліткова (5–6-й класи) – до 20 осіб, молодша юнацька (7–8-й класи) – до 18 осіб, старша юнацька (9–10-й класи) – до 15 осіб. Допускається комплектування змішаної дитячої групи (хлопчики і дівчатка), решта навчальні групи комплектуються окремо для хлопчиків і дівчаток. Кількість занять на тиждень і їх тривалість різні: в дитячій групі – 2 заняття по 45–60 хв, в підліткової – 2 заняття по 90 хв, в юнацьких групах – 3 заняття по 90 хв. Під час канікул бажано збільшення кількості занять на тиждень [1, 2].

Роботу секції волейболу проводять на основі програми, що містить теоретичний і практичний матеріал, суддівську і інструкторську практику.

Особливу увагу під час позаурочних занять волейболом слід звертати на реалізацію школярами знань, умінь і навичок, набутих на уроках. На фізичну, технічну і тактичну підготовку в заняттях відводять різну кількість часу. Протягом перших двох років навчання на фізичну підготовку планують більше часу (слабка фізична підготовка дітей цього віку є гальмом при навчанні техніці), на наступних етапах навчання більше часу відводять на технічну підготовку, а перед змаганнями на тактичну підготовку.

На секційних заняттях та шкільних змаганнях учні набувають навичок інструктора й судді. Змагання займають істотне місце в підготовці юних волейболістів і значно підвищують ефективність тренувальних занять [5].

Отже, використання засобів волейболу у практиці фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах не обмежується тільки шкільними уроками, які є лише початком складної системи процесу фізичного виховання школярів, що реалізується протягом шкільного дня в урочних та позаурочних формах занять.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показав, що волейбол є однією з основних і невід’ємних частин змісту уроків фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг в режимі шкільного дня, позакласної роботи з фізичного виховання школярів. Актуальність використання волейболу, як одного з ефективних засобів фізичного виховання школярів у змісті уроків фізичної культури, секційних занять та інших форм позакласної роботи з фізичного виховання, виходячи з визначених методик, форм та особливостей його застосування, потребує подальшого дослідження змістово-методичних умов взаємозв’язку уроків та секційних занять з волейболу у середній школі.

Список використаної літератури

1. Залізняка Ю. Д. Волейбол у школі / Ю. Д. Залізняка, Л. Н. Слупський. - ФіС, 1989. - 76 с.
2. Волейбол : 5–9-й класи / Д. Кудрявець, І. Афіцька, І. Маслова, Д. Швець, Н. Пасічник. — К. : Шк. світ, 2011. — 96 с.
3. Фізична культура в школі: 5–11-й класи : [метод. посіб.] / за заг. ред. С. М. Дятленка. — К. : Літера ЛТД, 2011. — 368 с.
4. Фізична культура в школі : навчальна програма для 1–4-го, 5–9-го класів загальноосвіт. навч. закладів. — К. : Літера ЛТД, 2013. — 352 с.
5. Шалепа О. Г. Організація і методика проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / О. Г. Шалепа, В. В. Золочевський. — Х. : СПД Бровін О. В., 2011. — 256 с.

Г. Г. Некрасов

СТАН ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Актуальність. У зв'язку з тим, що значний науково-технічний прогрес, зростання комп'ютеризації побуту призвели до зміни пріоритетів і переорієнтації у вихованні молоді та системі підготовки її до майбутньої професійної діяльності та суспільного життя, все більш актуальною стає проблема стану здоров'я людей, які багато часу приділяють комп'ютеру.

Шкідливий вплив комп'ютера ще далеко не всім відомий і належить до факторів малої інтенсивності, негативна дія яких розвивається поступово і приховано. Вона проявляється після багатьох місяців або років праці, коли боротися з нею вже нелегко. В багатьох випадках важко навіть встановити головну причину захворювання.

Ступінь досліджуваності проблеми. Багато вчених і фахівців [1; 4, с. 1] звертали увагу громадськості на необхідність вживання заходів для зростання не тільки професійних знань, але і комплексної готовності до майбутньої трудової діяльності. Тому вивчення проблеми стану здоров'я майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій в педагогічному ВНЗ, яка забезпечує необхідний рівень адаптації і розвиток професійних фізичних і психофізіологічних здібностей, є своєчасним і актуальним.

Мета дослідження: дослідити і проаналізувати стан здоров'я майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій у педагогічних ВНЗ.

Завдання дослідження: проаналізувати дані літературних джерел щодо шкідливого впливу майбутньої професійної діяльності фахівців з комп'ютерних технологій на стан їхнього здоров'я; провести анкетування студентів вищих навчальних педагогічних закладів.

На думку фахівців (Р. Раєвського, 1998 та ін. [5, с.1]), реальна система фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів, що склалася сьогодні в Україні, є малоефективною. Науковці стверджують, що вона не забезпечує повною мірою психофізичну готовність випускників педагогічних навчальних закладів до життєдіяльності та професійної роботи і потребує подальшого удосконалення. Майже 60% молодих вчителів, які поступають на роботу, фізично не готові працювати в тому ритмі і з такою інтенсивністю, котрої вимагає їх професія. Це здебільшого призводить до порушень процесу праці, професійних травм та хвороб.

Методи дослідження. З метою отримання від студентів інформації щодо самооцінки стану здоров'я, фізичного стану, динаміки їх зміни в процесі навчання у ВНЗ, рухового режиму, успішності, часу роботи за ПК, симптомів, які вони відчують під час і після роботи з ПК, і необхідності знань про профілактичні заходи при роботі за ПК нами була розроблена соціологічна анкета, яка містила 25 питань. Проведене в рамках анкетування дослідження було спрямовано на вивчення реальної картини сучасного життя університетської молоді.

Сутність дослідження. Аналіз відповідей респондентів на питання анкети дозволив визначити широкий спектр характеристик, пов'язаних з різними аспектами життя студентів. Після обробки відповідей респондентів були отримані такі результати. У анкетуванні брали участь студенти інституту фізико-математичної та інформативної освіти і науки НПУ імені М. П. Драгоманова 1–3-го курсів у кількості 150 осіб.

Свій стан здоров'я оцінюють як добрий 66,7 % першокурсників, серед третьокурсників ця цифра склала 49,4 %.

Фізичний стан на першому курсі оцінюють як добрий 51,9 % респондентів, на третьому курсі тільки 46,9 %.

Аналізуючи динаміку зміни стану здоров'я за час навчання у ВНЗ, виявлено, що 3,1% першокурсників відзначають його погіршення, на третьому курсі ця цифра зростає до 22,6 %.

Аналізуючи самооцінку здачі Державних тестів можна зробити висновки, що кількість студентів, котрі вважають, що вони можуть здати Державні тести на «відмінно» приблизно однакова на всіх трьох курсах – 19 %, але кількість студентів, які не в змозі здати Державні тести, збільшується від 2 % на першому курсі до 8,7 % на третьому курсі.

Результати анкетування свідчать про те, що відносно високий відсоток респондентів до третього курсу спостерігають погіршення зору на 27,3 %, тоді як на першому курсі ця цифра склала 9,2 %. Таке значне збільшення скарг на погіршення зору говорить про серйозність проблеми. Навчання фахівців з комп'ютерних технологій в педагогічному ВНЗ має свою специфіку, яка полягає в тому, що студенти багато часу проводять, працюючи за ПК.

Студенти працюють за ПК не тільки у ВНЗ, але і вдома, причому багато з них до п'ятого курсу мають часткове працевлаштування, яке здебільшого пов'язане з роботою за ПК, що підтверджено результатами анкетування.

Так, в середньому 44,4 % респондентів першого курсу проводять менше 20 годин на тиждень за ПК, водночас 41 % студентів старших курсів – більше 40 годин на тиждень, що в середньому складає до 6 годин на день.

У 58 % старшокурсників є можливість працювати за ПК додатково. При цьому 35–50 % всіх респондентів не знають засобів профілактики професійно зумовлених захворювань при роботі за ПК і 61–73 % всіх респондентів зазначили необхідність отримання такої інформації.

Вивчаючи тривалість роботи за ПК, після якої студенти починають відчувати несприятливі симптоми, можна з'ясувати, що 38,9 % студентів першокурсників відчують несприятливі симптоми уже після 1–2 годин роботи за ПК. На нашу думку, ці цифри, швидше за все, свідчать про низький рівень адаптації першокурсників до нового ритму життя і умов навчання. Адаптація супроводжується важливим перебудуванням психічних і фізіологічних станів організму.

З найбільш поширених симптомів (табл. 1) можна виокремити такі: головний біль і біль в очах; стомлення, запаморочення; сонливість протягом дня; печіння очей, сльозливість; порушення візуального сприйняття (неясність зору на близькій або далекій відстані), причому зазначені симптоми відчуває значний відсоток студентів всіх курсів.

Таблиця 1 – Негативні симптоми, що відчувають студенти після роботи за ПК

Симптоми після роботи за ПК, %	1 курс n = 56	2 курс n = 43	3 курс n = 51
Головний біль	21,2	20,7	30,2
Втома, головокружіння	15,1	12,5	17,3
Порушення сну	4,1	6,5	5,2
Сонливість	19,2	21,7	25,4
Зміна настрою	12,4	15,4	11,5
Підвищена дратівливість	6,3	8,1	14,6
Депресія	2,3	3,9	4,5
Зниження інтелектуальних можливостей, погіршення пам'яті	2,1	4,3	7,4
Печуть очі	18,6	21,0	23,5
Біль у м'язах	3,2	6,1	7,5
Біль у ділянці серця, нервові серцебиття	2,1	3,5	4,1
Погіршення візуального сприйняття (неясність зору на близькій чи далекій відстані)	15,2	13,5	18,1

Заслуговує на увагу також той факт, що 23–27 % респондентів всіх курсів займаються фізичною культурою менше ніж 3 години на тиждень. Ця інформація, може свідчити про байдуже ставлення до фізичної культури, нерозуміння важливості поліпшення засобами фізичної культури власного здоров'я. Більшість студентів на старших курсах припиняють заняття фізичною культурою й спортом, що призводить до виникнення гіподинамії. А на тлі зниження рухової активності знижується фізична й розумова працездатність, адаптивні можливості організму в осіб розумової праці.

Слід також зазначити, що додатково в спортивних секціях займаються 52,6 % першокурсників, а на третьому курсі ця цифра склала лише 32,8 % респондентів.

Результати анкетування свідчать про досить високий відсоток респондентів – 25,7 %, які вказали на наявність у них хронічних соматичних захворювань, у зв'язку з чим 21,1 % з них перебували на диспансерному обліку. Ці дані збігаються з дослідженнями, проведеними в Україні останніми роками [2; 3, с. 3] і підтверджують загальну ситуацію щодо погіршення стану здоров'я сучасної молоді.

Основні висновки. Таким чином, у період навчання у вищому навчальному закладі збільшується обсяг інформації й зростає емоційне навантаження у студентів педагогічних ВНЗ на фоні зниження рухової активності, що призводить до послаблення організму, гіподинамії, погіршення психофізичного статусу й зниження фізичної підготовленості та стану здоров'я.

Список використаної літератури

1. Віленський М. Я. Фізична культура у науковій організації процесу навчання у вищій школі / Віленський М. Я. - МДПІ, 1982. - 156 с.
2. Гайдай М. І. Рівень функціонального стану студентів 1–4-го курсів педвузу / Гайдай М. І., Кубатко Б. І., Умріхіна Н. О. // Індивідуальні психологічні властивості людини та професійна діяльність : матеріали наукової конференції. – Київ-Черкаси, 1997. – С. 19.
3. Дворягіна Є. С. Функціональний стан організму студентів у процесі роботи на ЕОМ, 1989. - 121 с.
4. Здоров'я студента з позиції професіоналізму. Теорія та практика фізичної культури. - 2003. - № 2. - С. 53–56.
5. Державне тестування фізичної підготовленості як фактор поліпшення фізичного виховання студентської молоді / Раєвський Р. [та ін.] // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі 21-го століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження : Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1998. – С. 108–109.

УПРАВЛІННЯ САМОСТІЙНОЮ РОБОТОЮ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність дослідження. Комп'ютеризація усіх сфер життя, відсутність у держави системного підходу до фізичного виховання населення і як слідство низький рівень здоров'я у студентській молоді. Усе це ускладнюється постійним підвищенням емоційного та нервового напруження, збільшенням навантаження на органи зору, а це спричиняє у студентів зменшення енергетичного потенціалу, зниження працездатності та стійкості до захворювань. Тому 4 години на тиждень занять фізичним вихованням у вищих навчальних закладах, не забезпечує біологічну потребу людини в рухах. Через це необхідно розробляти цілісну систему фізичного виховання, яка буде спрямована на формування у студентів культурної звички систематично займатись фізичним самовдосконаленням.

Важливо також підкреслити, що саме студентський вік це останній етап, перед стартом до самостійного життя. Тому під час навчання у вищому навчальному закладі дуже важливо закласти механізми, що дозволить після закінчення навчання у вищих навчальних закладах, продовжити заняття фізичним вихованням самостійно.

Аналіз останніх досліджень. Питанням фізичного виховання студентської молоді, присвячені дослідження багатьох науковців (В. М. Вовк, В. І. Ільїнич, Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко, В. В. Понаморьова, В. В. Шигалевський, А. О. Андрющук та ін.) [2; 3; 4; 5; 6]. Аналіз цих праць свідчить про відсутність системного дослідження проблеми формування у студентів вищих технічних навчальних закладів культурної звички систематично займатись фізичним самовдосконаленням. В роботах лише констатується низький рівень мотивації до самостійних занять.

Мета дослідження полягає у визначенні умов ефективної організації самостійної роботи з фізичного виховання у вищій школі.

Викладання основного матеріалу. Обов'язкові навчальні заняття не можуть у повному обсязі вирішити усіх завдань фізичного виховання, тому мають доповнюватися самостійною роботою, адже саме в такий спосіб конкретизується особистісна мета фізичного виховання, ураховується індивідуальний рівень підготовленості та рухової активності, здоров'я, інтересів та бажань кожного студента. Серед форм самостійної роботи можна визначити – ранкову зарядку, фізичні вправи протягом дня (міні-комплекси), самостійні тренування, консультативні заняття, масові оздоровчі та спортивні заходи у вільний час [1]. Визначення різноманітних форм самостійної роботи не гарантує їх успішного впровадження у практику.

Опитування 378 студентів 1–4-го курсу, які не займаються самостійною роботою, допомогло визначити основні причини чому вони не приділяють увагу самостійним заняттям. На першому місці це брак часу (37 % опитаних), відсутність знань, умінь і навичок організації самостійних занять – 29 %, нерозуміння мети – 22 %, не змогли відповісти – 12 %.

З метою покращення становища, а саме для цілеспрямованого управління самостійною роботою у студентів експериментальних груп формувалась готовність до самостійних занять фізичним вихованням. Формується готовність до самостійної роботи у процесі обов'язкових занять з фізичного виховання, які цілеспрямовано організується у вищих навчальних закладах.

Для покращення організації самостійної роботи було розроблено систему заходів кафедри фізичного виховання, спрямованих на створення оптимальних умов формування готовності до самостійної роботи. Навчання було побудовано таким чином, що система знань з фізичного виховання спочатку послідовно розкривалась на елементарному рівні, а потім ускладнювалась та розширювалась розглядом особливостей фізичного розвитку студента.

З метою надання студентам знань та навичок свідомого та методично правильного використання засобів фізичної культури було збільшено кількість теоретичних та методологічних занять, на яких були розглянуті такі питання: «Основи методики самостійних занять з фізичного виховання», «Складання індивідуальних програм», «Методика підбору засобів фізичного виховання», «Методика використання «малих форм» фізичної культури в режимі навчання», «Самоконтроль у процесі фізичного виховання». Теоретична підготовка здійснювалась на лекціях-бесідах, які були спрямовані на те, щоб активізувати навчальну діяльність студентів, розвивати їх свідомість, творче мислення, закладати свідоме позитивне ставлення до практичних самостійних занять. До таких лекцій студентам пропонувалося самостійно готуватися, при цьому необхідно було не тільки зібрати і вивчити, але й проаналізувати необхідний матеріал, зробити висновки і висловити свою думку. Під час лекції студентам надавалась можливість виступити з доповіддю, викласти свою думку та погляди на ту чи іншу проблему, а наприкінці – разом із викладачем сформулювати загальні висновки. Така методика навчання активізувала діяльність студентів, додала можливість створити сприятливі умови для розвитку ініціативи, творчості, самовдосконалення [1].

Здобуті на заняттях знання з математичного підрахунку фізіологічної реакції організму на навантаження (пульсометрії, рівня працездатності та ін.) студенти потім із задоволенням використовували самостійно. Результати спостереження студенти записували до щоденника самопідготовки. Методична підготовка студентів до самостійної роботи здійснювалась під час практично-методичних занять. Основна мета цих занять – опанування технології індивідуальної фізичної підготовки. Лише навчивши студента самостійно організовувати своє самовдосконалення, заклавши в нього потребу для цього, можна забезпечити зростання і найкращу його реалізацію.

Під час методичних занять у студентів формувались уміння моделювати свою самостійну роботу: по-перше, планувати самостійні заняття у режимі дня (вранці у вигляді зарядки, вдень – у вигляді фізкультпауз в процесі навчання і ввечері - в процесі спортивних ігор, прогулянки на свіжому повітрі, загартуванні тощо); по-друге, самостійно робити вибір засобів: фізичних вправ із різних видів спорту та їх систематично самостійно виконувати; по-третє, забезпечувати самоконтроль за інтенсивністю

або обсягом виконуваного фізичного навантаження; по-четверте, здійснювати оцінювання й урахування показників своєї підготовки і зіставлення з еталоном, а також із попередніми показниками; по-п'яте, корегувати програми самостійної роботи.

Сформовані вміння і навички практичної організації самостійної роботи використовувалися студентами експериментальних груп під час екзаменаційної сесії, і в літній канікулярний час, коли самі студенти створювали раціональний режим підготовки до іспитів та відпочинку, запобігаючи емоційному стомленню. Після проведення формульовального експерименту у використанні самостійних занять відбулися певні зміни. Результати дають можливість констатувати, що студенти експериментальних груп після впровадження означених умов позитивно поставилися до самостійних занять і виявляють ціннісне ставлення до самостійних занять – кількість студентів, які самостійно використовують вправи зросла на 52 %, а у контрольних зміни не відбулись.

Констатовано позитивні зміни у студентів експериментальних груп в умінні планувати, організовувати самостійні заняття з фізичного виховання, здійснювати самоконтроль за навантаженням під час занять, аналізувати показники за діагностичними тестами результатів таких занять, вести облік та самоконтроль, що дозволили встановити динаміку зміни рівня готовності до самостійних занять.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Становлення процесу фізичного самовиховання студентів визначається взаємозв'язком і цілісністю взаємодії його зовнішніх умов (система заходів забезпечення самостійної роботи) і внутрішніх факторів (готовність студентів до самостійної роботи). Теоретико-методична підготовка до самостійної роботи розвиває самосвідомість і забезпечує сформованість позитивного ставлення до самостійної роботи, а також знань та навичок її організації. Навчання методичі самовиховання і включення її в діяльність дозволяє розширити досвід студентів щодо організації самостійно роботи. Студентські роки повинні використовуватися для формування готовності до самостійних занять.

В подальшому необхідно готувати викладачів до вдосконалення сучасної системи фізичного виховання та розробляти методичне забезпечення системи.

Список використаної літератури

1. Борейко Н. Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Борейко Н. Ю. – Х., 2008. – 255 с.
2. Вовк В. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів : монографія / Вовк В. – Луганськ : СУДУ, 2002. – 176 с.
3. Іващенко Л. Я. Самостійні заняття фізичними вправами / Іващенко Л. Я., Страпко Н. П. - К. : Здоров'я, 1988. - 160 с.
4. Фізична культура студента: підручник / за ред. В. І. Іллініча. Гардаріки, 2002. - 448 с.

5. Фізична культура та здоров'я: учень / за ред. В. В. Понаморьової. ГОУ ВУНМЦ, 2001. - 352 с

6. Шигалевський В. В. Комп'ютерні технології оцінки фізичного стану і фізичної підготовленості учнівської молоді: Монографія / Шигалевський В. В., Андрющук А. О. – Луганськ : Східноукр. дер. ун-т, 1999. – 160 с.

М. Г. Почерніна, Є. В. Селіванов

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ХОДЬБОЮ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Постановка проблеми та її актуальність. На сьогодні організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між вжитою їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини. Людство спіткало безліч хвороб, серед яких переважають хвороби серцево-судинної системи. Смертельні випадки на заняттях з фізичної культури неабиякнасторожили суспільство. Раціональна організація занять із фізичної культури в спеціальних медичних групах дасть змогу підвищити функціональний рівень систем та запобігти багатьом хворобам. Найбільший профілактичний вплив мають вправи аеробного характеру, які розвивають фізичну витривалість. Ефективним і доступним засобом зміцнення здоров'я студентів спеціальної медичної групи є ходьба [3].

Навчальні заняття з фізичного виховання студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, посідають важливе місце в системі вищої освіти. Основні завдання цих занять повинні бути спрямовані на зміцнення серцево-судинної, дихальної й систем травлення студентів. Розв'язання цих завдань можливе в процесі виконання м'язової діяльності аеробної спрямованості. Тому введення додаткових занять з оздоровчої ходьби студентам спеціальних медичних груп і дослідження їх впливу на серцево-судинну систему (ССС) є актуальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Про користь занять ходьбою часто йдеться в літературі, про це також переконливо свідчать дані, що абсолютна частота смертей у людей, які займаються фізичними вправами, наприклад бігом підтюпцем чи ходьбою, у сім разів нижча, ніж у людей відповідного віку з низькою руховою активністю. Дослідження психолога Енн Флетчер із Майамського університету засвідчують, що 10-тижнева програма аеробних вправ зменшує депресію, роздратованість і покращує імунні реакції [4]. У книзі доктора Кеннета Купера науково обґрунтовано важливість фізичних навантажень аеробної спрямованості, для зміцнення здоров'я. Ходьба як самостійна фізична вправа є ефективним лікувально-профілактичним та відновлювальним засобом, використовується для активізації органів кровообігу, дихання та обміну речовин. Установлено, що для нормального активного стану організму й підтримки здоров'я,

людина повинна робити щодоби до 10 000 кроків, тобто за середньої ширини кроку 70–80 см проходити за день 7–8 км [2].

У результаті регулярних занять вправами на витривалість удосконалюються функції дихання: збільшуються сила та потужність дихальних м'язів, життєва ємність легень, максимальна вентиляція легень, створюються сприятливі умови для виконання м'язової роботи, відбувається збільшення показника максимального поглинання кисню [1].

Мета дослідження: оцінити зміни в показниках стану ССС та рівня фізичної працездатності під впливом занять оздоровчою ходьбою студентів спеціальної медичної групи.

Методи й організація дослідження. Для проведення дослідження сформовано дві групи – контрольну і основну, – які нараховували по 10 осіб віком від 17 до 23 років. В контрольну групу відібрано студентів спеціальної медичної групи, які навчаються у Харківському національному медичному університеті, до основної – студентів, котрі займаються за основною програмою з фізичного виховання. На початку дослідження ним прочитано лекцію про користь фізичної активності, а саме занять оздоровчою ходьбою. Проведено анкетування для визначення протипоказань до занять фізичною культурою в основній групі. На наступному етапі проведено тести: 12-хвилинний тест ходьби та бігу підтюпцем К. Купера для визначення рівня фізичної підготовленості й тест Руф'є для оцінки стану ССС на початку та в кінці дослідження, також частоти серцевих скорочень (ЧСС) у положенні лежачи 5 хв (фонові проба) і стоячи 6 хв (ортостатична проба). Після проведення тестів для кожного студента індивідуально розроблено короткострокову програму занять оздоровчою ходьбою. За основу побудови взято програми занять оздоровчою ходьбою Кеннета Купера та Юрія Вадимовича Субботи [1; 5]. Окрім того, кожному досліджуваному запропоновано комплекс спеціальних вправ відповідно до їх діагнозу, за яким вони були зараховані до спеціальної медичної групи, а також комплекс вправ для розминки й розвитку гнучкості, котрі легко можна виконувати в домашніх умовах.

Заняття проводилися самостійно студентами 3–5 разів на тиждень. Щотижня на занятті з фізичної культури здійснювали контроль виконання програми, ведення розробленого нами щоденника власних спостережень. До нього включено методичні рекомендації щодо занять, нарахування балів здоров'я в процесі виконання програми, методика підрахунку пульсу та визначення частоти серцевих скорочень. Дослідження проводилося протягом одного місяця з 25.11.2009 по 25.12.2009.

За показниками ЧСС у фоновій пробі ($78,90 \pm 4,30$ уд.·хв), ортопробі ($103,00 \pm 14,45$ уд.·хв) та приросту ЧСС в ортопробі ($28,99 \pm 10,43$ уд.·хв) визначено вищі показники в контрольній групі, що свідчить про нижчий рівень функціонування ССС порівняно з основною групою, де показниками ЧСС у фоновій пробі ($75,40 \pm 9,24$ уд.·хв), ортопробі ($91,45 \pm 11,11$ уд.·хв) й приросту ЧСС в ортопробі ($22,22 \pm 11,81$ уд.·хв), відповідно, нижчі. За результатами тесту Руф'є – $13,92 \pm 3,42$ у. о., де 40 % отримали оцінку незадовільно,

20 % – слабо і 40 % – посередньо порівняно із основною групою, де показники за цим тестом становили $7,08 \pm 1,78$ у. о., де 10 % – слабо, 50 % – посередньо, 40 % – добре. За тестом Купера студенти контрольної льної групи долали $2,00 \pm 0,12$ км. У них виявлено вірогідно нижчий рівень ($p < 0,01$) у функціонуванні ССС та працездатності порівняно зі студентами основної групи, котрі долали $2,27 \pm 0,21$ км.

Зважаючи на це, нами запропоновано такі програми занять оздоровчою ходьбою для студентів із посередньою й незадовільною оцінкою стану ССС. Для студентів з оцінкою «задовільно» перший тиждень занять розпочинався з 20 хв ходьби (2,0–2,8 км) зі швидкістю 5,5–6,5 км·год та реакцією ЧСС за 1 хв 120–145 уд. У процесі виконання програми здійснювалося поступове збільшення тривалості й інтенсивності. На останньому тижні параметри були такими: тривалість – 40 хв (4,0–4,8 км), швидкість – 6,2–6,8 км·год, ЧСС за 1хв – 140–150 уд. Для студентів з „оцінкою” незадовільно параметри навантаження були дещо нижчі. Перший тиждень занять розпочинався також із 20 хв ходьби (1,8–2,2 км) зі швидкістю 4,5–5,0 км·год та реакцією ЧСС за 1 хв 120–142 уд. На останньому тижні параметри були такими: тривалість – 40 хв (3,7–4,2 км), швидкість – 5,0–6,0 км·год-1, ЧСС – за 1хв 135–145 уд.

Після закінчення занять за запропонованими студентами контрольної групи програмами ми відзначили зміни в роботі ССС. Показники ЧСС у фоновій пробі дещо знизилися та становили $78,83 \pm 5,89$ уд·хв, значно нижчими вони були в ортопробі – $97,60 \pm 10,37$ уд·хв та за приростом ЧСС в ортопробі $23,89 \pm 8,26$ уд·хв, порівняно з такими ж показниками на початку дослідження та основною групою, де ЧСС у фоновій пробі – $74,70 \pm 12,57$ уд·хв, в ортопробі – $90,70 \pm 11,43$ уд·хв, за приростом ЧСС в ортопробі – $22,11 \pm 11,90$ уд·хв. Вірогідні зміни в показниках тесту Руф'є, який становив $9,92 \pm 1,80$ у. о. ($p < 0,01$), де 10 % отримали оцінку незадовільно, 20 % – слабо, 60 % – посередньо, 10 % – добре, тоді як у основній групі – $7,00 \pm 1,09$, де 10 % отримали оцінку слабо, 40 % – посередньо, 50 % – добре. За тестом Купера долали $2,28 \pm 0,18$ км, тоді як у студентів основної групи ці показники залишилися майже незмінними $2,21 \pm 0,17$ км, відповідно. Це свідчить про покращення в роботі серцево-судинної системи та зниження толерантності до фізичних навантажень по закінченню програми занять оздоровчою ходьбою студентами спеціальної медичної групи. Тоді як у студентів основної групи, які не займалися за цією програмою, не було відзначено особливих змін.

Висновки. 1. Як свідчить огляд літературних джерел, оздоровча ходьба є вправою аеробного характеру, ефективним лікувально-профілактичним і відновлювальним засобом, використовується для активізації органів кровообігу, дихання та обміну речовин. Вона має надзвичайно широкий діапазон навантажувального впливу, що дає змогу дуже легко дозувати навантаження стосовно до віку й ступеня підготовленості.

2. У результаті проведеного нами дослідження в експериментальній групі відзначено значні зміни показників ЧСС в ортопробі (на початку –

103,00±14,54 уд.·хв, у кінці – 97,60±10,37 уд.·хв) і за приростом ЧСС в ортопробі (на початку – 28,99±10,43 уд.·хв, у кінці – 23,89±8,26 уд.·хв), порівняно з показниками на початку дослідження.

3. Нами визначено вірогідну різницю ($p<0,01$) в показниках тесту Руф'є в експериментальній групі ($3,92\pm3,42$ у. о. та $9,92\pm1,80$ у. о.), відповідно, на початку й у кінці дослідження.

4. За результатами тесту Купера встановлено вірогідну різницю в працездатності студентів експериментальної групи ($2,00\pm0,12$ км та $2,21\pm0,17$ км на початку й у кінці дослідження, відповідно).

5. Установлені нами результати засвідчують покращення роботи серцево-судинної системи та зниження толерантності до фізичних навантажень по закінченню програми занять оздоровчою ходьбою студентами спеціальної медичної групи. Тоді як у студентів контрольної групи, які не займалися за цією програмою, не було відзначено особливих змін.

Перспективним у цьому напрямі є дослідження впливу вегетативної нервової системи на роботу ССС під впливом занять оздоровчою ходьбою.

Список використаної літератури

1. Купер К. Аеробіка для гарного самопочуття / К. Купер; пров. з англ. - 2-ге вид. дод., перероб. Фізкультура та спорт, 1989. - 224 с.
2. Купрієнко М. Л. Проблеми визначення ефективних форм занять з фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп Донецького державного університету управління на прикладі оздоровчої аеробіки. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. - 2009. - № 2. - С.146-150.
3. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / Присяжнюк С. І. – К. : Центр учб. л-ри, 2008. – 504 с.
4. Розенцвейг С. Краса - у здоров'я: пер.с англ. / С. Розенцвейг. Фізкультура та спорт, 1985.
5. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. / Ю. В. Суббота. – К. : КНЕУ, 2007. – Вип. 1. – 164 с.

Т. П. Сергєєва

НЕОБХІДНІСТЬ ФОРМУВАННЯ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми та її актуальність. Проблема формування, зміцнення та збереження здоров'я в широкому розумінні на особистісному та суспільному рівнях у наш час набула загальнопланетарного значення

й розглядається як така, що кардинально змінює подальший розвиток людини. Життя та здоров'я людини виступають найвищою цінністю й одним з головних показників цивілізованості суспільства.

У сучасних умовах актуалізується потреба суспільства у формуванні здорового покоління. Це обумовлено сукупністю факторів: екологічними (наслідки чорнобильської аварії, масштабні техногенні впливи), економічними (зниження рівня життя громадян України внаслідок соціально-економічної кризи), соціальними (поява у суспільстві нових соціальних еталонів, стандартів, потреб, пріоритетів та цінностей). Немаловажну роль грає і зниження можливостей держави в оздоровленні громадян: скорочення рекреаційних, культурних, методичних програм. Нормативними для навчальних закладів різного рівня стають курси валеології, санітарно-гігієнічного просвітництва, створюються екологічні центри для роботи з молоддю, зростає кількість наукових досліджень з проблеми формування у студентів ставлення до здоров'я, як до життєвої цінності. 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.

За останніми науковими даними, до 90 % студентів мають серйозні відхилення в стані здоров'я, 50 % і більше знаходяться на диспансерному обліку, кожний 5-й студент (на гуманітарних факультетах – кожний 3-й, а іноді навіть 2-й) віднесений до підготовчої та спеціальної медичної групи або звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень; рівень більше ніж 50 % молодих людей, які навчаються у вищих навчальних закладах нашої країни, не відповідає навіть середньому рівню державного стандарту фізичної підготовленості, що гарантує стабільне здоров'я. Таке становище пов'язується з тим, що для сучасної молоді підвищення рівня свого здоров'я не набуває першочергового значення. При цьому вона не має й необхідних знань, життєвого досвіду, що дозволили б їй зберегти свою особистість, засвоїти оптимальні норми життя, засновані на розумінні здоров'я як найбільшої цінності.

Серед технічних спеціальностей є такі, які висувають особливі специфічні вимоги до функціональних, рухових і психологічних можливостей фахівців. Для успішної роботи в цих умовах в професійній підготовці майбутніх фахівців харчової промисловості необхідно цілеспрямовано формувати ціннісне ставлення до здоров'я. Організаційно – методичними формами рішення оздоровчих задач, зокрема у вузах технічного профілю покладають переважно на кафедри фізичного виховання. Аналіз діючих у вищих технічних закладах навчальних планів та програми з фізичного виховання доводить, що зростання об'єктивної потреби суспільства у формуванні фізичного

здорового активного покоління майбутніх працівників не в значній мірі знайшло у них своє відображення. Порівняно з іншими учбовими дисциплінами на предмет «Фізичне виховання» відводиться найменша кількість навчальних годин, тому формування ціннісного ставлення до здоров'я у структурі професійної підготовки залишається досить низьким. Тому основним фактором орієнтації молоді на підтримку здорового способу життя є формування відповідних аксіологічних основ, актуалізація окремих ціннісних складових. Успіх будь-якої програми буде досягнуто лише тоді, коли зовнішні стимули перейдуть у внутрішню мотивацію, тобто буде сформовано ціннісне ставлення до відповідних явищ та подій. В той же час проблема формування ціннісного ставлення майбутніх фахівців харчової промисловості до здоров'я, а отже, і до значущого компонента освітньо-кваліфікаційної характеристики спеціальності у структурі професійної підготовки розроблена недостатньо.

Питанням формування ціннісного ставлення учнівської та студентської молоді до свого здоров'я присвячені дисертаційні дослідження Т. Белінської, Т. Вершиніної. Окремі аспекти цієї проблеми були предметом наукових досліджень В. Горащука, М. Гриньової, В. Бабица, Ю. Драгнєва, Г. Кривошеєвої, С. Лебедченко, М. Литвинової, Л. Овчиннікової та ін.

Різні аспекти збереження здоров'я, здоров'язберігаючих технологій та формування культури здорового способу життя досліджували різні науковці: В. Бабаліч (формування у студентів-медиків готовності до реалізації ідей здорового способу життя у майбутній професійній діяльності), Н. Башавець (формування світоглядної культури здоров'язбереження), Л. Безугла (організація самостійної роботи з формування культури здоров'я), С. Грімблат (здоров'язберезувальні технології), Л. Сущенко (соціальна технологія культивування здорового способу життя) тощо.

Протягом тривалого часу проводяться соціологічні опитування щодо ціннісних орієнтацій студентської молоді на здоровий спосіб життя, зокрема у наукових дослідженнях таких авторів, як Кривошеєва Г. Л., Пивень М. І., Стасюк Р., Антонова Н. О., Смакула О. І., Воронін Д. Є. та інших. Аналіз наукової літератури дає уявлення про сучасний рівень розробленості проблеми як у цілому так і окремих її аспектах.

Це обумовило вибір теми статті «Необхідність формування в майбутніх фахівців харчової промисловості ціннісного ставлення до свого здоров'я».

Формулювання цілей роботи. Метою статті є виявлення сукупності умов, які сприятимуть формуванню у майбутніх фахівців харчової промисловості ціннісного ставлення до здоров'я у процесі професійної підготовки.

Відповідно до мети визначені такі завдання:

- виявлення реального становища рівня фізичного здоров'я студентів та їх ставлень до фізичної культури;

- вивчення ступеню вивченості проблеми формування мотиваційних основ, щодо ціннісного ставлення до здоров'я майбутніх фахівців харчової промисловості.

Методи та організація досліджень

Дослідження по визначенню стану здоров'я проводились впродовж двох років. У дослідженні взяли участь 778 студентів 1-х курсів, які за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи та професійно не займалися спортом. Дослідження проводились серед студентів факультетів: економіки та бізнесу, технології та безпеки м'ясних та молочних продуктів, інноваційних технологій харчування та ресторанної справи, менеджменту та маркетингу, технології хлібопродуктів та кондитерських виробництв.

Ставлення студентів до фізичної культури визначали за методом соціологічного опитування. Спеціально розроблені анкети включали перелік питань, спрямованих на ставлення до фізичної культури і спорту, раціонального харчування, відпочинку, режиму дня, виявлення шкідливих звичок та інші.

Визначення рівня фізичного (соматичного) здоров'я студентів здійснювалось на основі експрес-оцінювання рівня фізичного (соматичного) здоров'я у чоловіків та жінок (по Г. Л. Апанасенко, Науменко, 1988 р.).

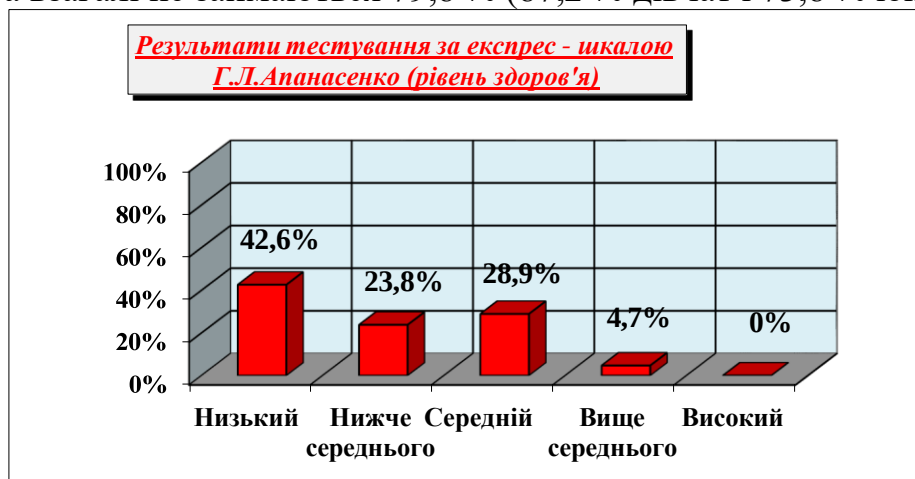
Визначалися п'ять рівнів стану фізичного здоров'я – високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький. При цьому в розрахунок брали наступні показники: ваго-ростовий індекс, дихальний індекс, тест Робінсона, силовий індекс, час відновлення пульсу після фізичного навантаження (20 присідань за 30 секунд) та протягом 3-х хвилин.

Результати дослідження

В останні десятиліття в спеціальній літературі запропонований термін «фізичне здоров'я», який визначається як динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів та систем організму і являється основою для виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій. Кожен з 5-ти рівнів фізичного здоров'я забезпечується відповідним рівнем функціонування органів та систем [Апанасенко Г. Л., 1992, Апанасенко Г.Л., Волгина Л. Н., Бушуєв Ю. В., 2002; Круцевич Т. Ю., 1999; Круцевич Т. Ю., 2003]. За експрес-шкалою Г. Л. Апанасенко, 42,6 % студентів 1-го курсу мають низький рівень здоров'я; 23,8 % студентів – нижче середнього; 28,9 % студентів – середній. Лише у 4,7 % студентів 1-го курсу – рівень здоров'я вищий за середній. Високий рівень здоров'я у студентів не простежувався. 66,4 % першокурсників, рівень здоров'я яких низький та нижче середнього, вже мають хронічні захворювання, тому потребують особливої уваги (рис.1).

Аналіз анкетних даних першокурсників виявив, що 21,4 %, тобто кожен п'ятий майбутній фахівець-харчовик має звичку до тютюнопаління. Переважаюча більшість опитаних цілком справедливо вважають, що паління є причиною виникнення ряду захворювань серцево-судинної системи (65 %) і органів дихання (81 %). Дуже великий відсоток студентів вживають алкогольні напої (72,5 % юнаків та 51,6 % дівчат). Найпопулярнішим серед студентів є пиво. Його вживають 55,8 % юнаків і 51,2 % дівчат.

Оброблення результатів опитування показала, що регулярно займаються фізичною культурою та спортом лише 19,7 % (10,8 % дівчат, 27,2 % юнаків), а взагалі не займаються 79,8 % (87,2 % дівчат і 73,8 % юнаків).



*Рисунок 1 – Рівень фізичного здоров'я студентів за експрес-шкалою
Г. Л. Апанасенко*

Результати тестування та соціологічне опитування показали, що на першому курсі у студентів не сформована стійка установка до здорового способу життя, недостатній набір знань, умінь і навичок, які б давали змогу особистості ефективно діяти або виконувати певні функції зі зміцнення здоров'я. Студенти не вміють встановлювати зв'язки між знаннями з проблем здоров'я та власним способом життя, що не сприяє ефективному підвищенню рівня фізичного здоров'я.

Про недостатньо ефективну побудову занять з фізичного виховання свідчать відповіді студентів. Зокрема, їх не задовольняє спрямованість занять (29 %), зміст занять (31 %), недостатнє або надмірне навантаження (16 %), відсутність музичного супроводу (11 %) та інше.

Проведений аналіз засвідчив, що складовою частиною процесу навчання та його результатом є ціннісний компонент освіти. Тому звернення до проблеми формування ціннісного ставлення майбутніх фахівців харчової промисловості до культури здоров'я не є частковим аспектом роботи щодо організації навчального процесу. Це важливий напрям виховної роботи щодо оптимізації структури духовних цінностей майбутніх фахівців.

Турботою про фізичне здоров'я студентів займається кафедра фізичного виховання, де основний акцент робиться, як правило, на вирішення завдань загально фізичної і спортивної підготовки. Внаслідок цього студентам важно усвідомити функціональний вплив відповідальних занять на їх особистісний і професіональний розвиток. Тому сьогодні актуальним завданням професійної підготовки майбутніх фахівців харчової промисловості є формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я, не тільки засобами фізичного виховання, але і використання засобів та форм спеціальних предметів, які формують особистість спеціаліста та професійну компетентність. Лише в цьому випадку професійна підготовка буде охоплюва-

ти весь спектр потенційних можливостей направлених на формування цінностей здоров'я особистості.

Вирішення цього завдання в свою чергу вимагає дослідження тих чинників, які визначають ставлення майбутніх фахівців харчової промисловості до цінностей здоров'я, виявлення тих детермінант, що обумовлюють їх ставлення до фізичного виховання та культури здоров'я, в їх особистісному, соціальному і професійному ракурсі.

Для визначення відношення студентів – майбутніх фахівців харчової промисловості до здоров'я, як до життєвої цінності був запропонований анкетний опит, в якому на кожне питання анкети приводилося від 4 до 10 варіантів відповіді, в діапазоні від правильного, який відповідає сучасним науковим вимогам, до невірної відповіді. Визначене, таким чином, відношення до здоров'я кожного студента оцінювалося залежно від правильної відповіді за 5-ти бальною шкалою.

Були розраховані середня оцінка ціннісного відношення до здоров'я, а також коефіцієнт кореляції між рівнем фізичної активності і знаннями про здоровий спосіб життя.

Виявилася диспропорція у визначенні впливу головних чинників на здоровий спосіб життя, лише 64,2 % студентів – харчовиків змогли правильно визначити ступінь впливу чинників, і лише 31,4 % виявилися компетентними в питаннях знання і застосування основних оздоровчих систем у вільний час.

Аналіз мотивів занять фізичною культурою і спортом дозволяє зробити висновок про те, що зв'язок між структурними компонентами мотиваційної основи носить складну неоднозначну залежність.

Суть цієї залежності може бути виражена в наступних характеристиках:

- у багатьох студентів – харчовиків заняття фізичною культурою обумовлюють не стільки бути здоровим і фізично розвиненим, скільки бажання отримання заліку при мінімальних фізичних зусиллях;

- у більшості студентів – майбутніх фахівців харчової промисловості низький рівень знань з специфічних вимог до функційних, рухових та психологічних можливостей, які висуваються до фахівців харчової промисловості в умовах виробництва;

- студенти більшою мірою не розуміють ролі здоров'я, як щонайвищої цінності життя в долі кожної окремої людини. І як наслідок, часто ігнорують заходи, засоби, форми і способи фізичної культури, які виконують визначальну роль для підтримки і зміцнення здоров'я;

- у студентів не сформована стійка установка до здорового способу життя, недостатній набір знань, умінь і навичок, які б давали змогу особистості ефективно діяти або виконувати певні функції зі зміцнення здоров'я.

Висновки. Результати тестування та соціологічне опитування показали, що на першому курсі у студентів рівень здоров'я дуже низький. У студентів не сформована стійка установка до здорового способу життя.

Результати дослідження і подальший їх аналіз дозволив дійти припущення, що основною причиною недозволеності проблеми формування ціннісного ставлення до здоров'я майбутніх фахівців харчової промисловості,

є порушення причинно-наслідкових відносин між мотивами занять фізичною культурою, рівнем здоров'я і системою валеологічних знань.

Вважаємо, що рішенням задач, пов'язаних з формуванням ціннісного відношення до здоров'я майбутніх фахівців харчової промисловості, можливі лише на основі застосування інтеграційних учбових дисциплін, використання засобів та форм предметів, які формують особистість спеціаліста та професійну компетентність. Лише у цьому випадку професійна підготовка буде охоплювати весь спектр потенційних можливостей направлених на формування цінностей здоров'я особистості.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення та пошуку шляхів формування ціннісного ставлення до здоров'я майбутніх фахівців харчової промисловості.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Еволюція біоенергетики та здоров'я людини / Апанасенко Г. Л. – Петрополіс., 1992. – 123 с.
2. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей і підлітків : методичні рекомендації / Апанасенко Г. Л., Волгина Л. Н., Бушуєв Ю. В. – К., 2002. – 12 с.
3. Вовк В. М. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів/Вовк В. М. – Луганськ, 2000.-176 с.
4. Іванова Г. Є. Валеологічні основи фізкультурно – оздоровчої роботи серед студентів у ВНЗ : навчальний посібник / Іванова Г. Є. – Луцьк, 1999. – 77 с.
5. Ігнат'єв А. С. Теоретико-методологічні аспекти фізичної культури студентів/Ігнат'єв А. С., Лотоненко О. В. - ВДПУ, 1999. - 167 с.
6. Руднева Є. Л. Ціннісні орієнтації студентської молоді/Руднева Є. Л.// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Ермакова – Харків ХДАДМ (ХХІІІ)., 2002. – № 13. – С. 81–87.
7. Смакула О. І. Ставлення студентів до фізичної культури за традиційною організацією навчання / Смакула О. І. // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту. – Львів : НВФ «Українські технології», 2004. – Вип. 8 – С. 105–109.

Ю. О. Долинний

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДО РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Актуальність і доцільність дослідження. Актуальною проблемою сучасної педагогічної теорії і практики є процес професійної підготовки

майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи. Надання уваги цьому питанню великою кількістю педагогів, психологів, соціологів зумовлене тим, що в останні роки значно зростає кількість людей, які за станом свого здоров'я мають ті чи інші обмеження в розвитку. Такі люди у продовж усього життя потребують державної та соціальної допомоги.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту розглядали провідні вчені 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. Платонова, Є. Н. Приступа, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян, Ю. М. Шкрєбтія, Ю. М. Шкрєбтій.

Особливості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, що до фізичної реабілітації були предметом досліджень В. Г. Григоренко, В. О. Кукси, О. І. Міхеєнко, В. П. Мурзи, В. М. Мухіна, С. М. Попова, Л. П. Сущенко й інш.

Організацію реабілітаційної роботи з людьми, що мають обмеження в розвитку займалися І. М. Башкін, Т. В. Бойчук, О. М. Вацеба, А. С. Вовканич, Т. В. Д'яченко, Ю. О. Лянной, О. К. Марченко, В. М. Мухін.

Мета дослідження. На основі літературних джерел розглянути теоретичні аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи.

Завдання дослідження.

1. Вивчати та узагальнити данні літературних джерел, що стосуються питання професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи.

2. Проаналізувати сучасний стан професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасний розвиток промислової діяльності, політичні, економічні перетворення, екологічна обстановка, яка постійно погіршується, особливим чином впливають на здоров'я кожної людини, а в особливості на дітей та молодь.

Здоров'я населення України в останнє десятиліття має стійку тенденцію до погіршення. За останніми показниками статистичних обстежень в Україні офіційно 2,5 мільйонів людей мають фізичні та розумові обмеження в розвитку.

Життєвий досвід, практика фізичного виховання і спорту сприяють реалізації проблеми реабілітації людей з обмеженими фізичними можливостями у напрямку освіти, виховання, формуванню позитивного морального і психофізичного клімату в суспільстві.

Тому особливу увагу у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту потрібно приділити, саме, реабілітаційній роботі з людьми з обмеженими фізичними можливостями.

Фізична реабілітація, це складова лікувальна і профілактична діяльність із застосуванням засобів і методів фізичної культури, елементів спорту та спортивної підготовки, масажу, фізіотерапії та природних факторів у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану, працездатності, психоемоційної стійкості й адаптаційних резервів організму людей з обмеженими можливостями [10].

Роль фізичної реабілітації у відновленні здоров'я людей з обмеженими фізичними можливостями має першорядне значення в процесі відновлення.

Її слід розглядати як лікувально-педагогічний і виховний процес. Основним засобом фізичної реабілітації є фізичні вправи і елементи спорту. Систематичне фізичне навантаження поступово викликає в організмі людини позитивні функціональні та структурні зміни.

У результаті фізичних вправ можливе поступове підвищення фізичного навантаження. При цьому удосконалюються рухові навички, розвиваються і удосконалюються сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність.

Ніякі інші засоби і методи реабілітації не в змозі замінити фізичні вправи. У результаті фізичних навантажень нормалізуються механізми регуляції, підвищуються адаптаційні можливості організму хворого до динамічно мінливих умов середовища, формуються і зміцнюються нові рухові навички [2].

Вивчення і узагальнення даних літературних джерел вказує на велику кількість висловлювань, що стосується питання професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, що до реабілітаційної роботи.

Так, Т. Бугері вказує на те, що в питанні професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, що до реабілітаційної роботи недостатньо уваги приділяється питанню підвищення кваліфікації професорсько-викладацького складу, які у продовж періоду трудової діяльності працюють у вищих навчальних закладах. Важливе значення у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, що до реабілітаційної роботи має перегляд навчальних програм, запровадження у навчальний процес новітніх освітніх технологій [1, с. 12].

В. Кукса вважає, що якість підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, що до реабілітаційної роботи буде підвищуватись за умов фундаментальної переорієнтації загальної філософії освіти, зміни оздоровчо-освітньої парадигми в цілому [5, с. 41].

В. Магін зазначає, що професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту буде проводитись більш ефективно, якщо вона заснована на інноваційних технологіях науково-педагогічної освіти [7].

Л. Сущенко вказує на необхідність формування у майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, що до реабілітаційної роботи професійної компетентності особистості необхідної у майбутньої професійної діяльності [9, с. 277–278].

Сучасний стан професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, що до реабілітаційної роботи з людьми з обмеженими можливостями передбачає вивчення наступних реабілітаційних дис-

циплін «Теорія і методика фізичної культури», «Теорія і практика реабілітаційної роботи», «Адаптивна фізична культура».

У період навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту проходять підготовку у напрямку гуманітарних наук і професійно-орієнтованих медико-біологічних і професійних дисциплін. До яких входять наступні дисципліни: анатомія та динамічна анатомія, спортивна морфологія, фізіологія, біохімія (медико-біологічні); масаж, ЛФК (професійні).

Майбутні фахівці з фізичного виховання і спорту проходять курси необхідні для формування знань, умінь і навичок з фізичної культури (гімнастика, туризм, клінічна психологія, фізична релаксація, оздоровчий біг) [3, с. 36–37].

Уміння й навички студентів закріплюються на практичних заняттях в процесі щорічної практики.

Процес навчання - це складноінтегрована система, результат якої націлений на формування активної соціальної позиції майбутнього фахівця реабілітолога.

Професійна підготовка фахівця виступає, як складна система, орієнтована на задоволення потреб у майбутнього фахівця на даному етапі соціально-економічного розвитку суспільства.

Професіоналізм фахівця - результат тривалого процесу формування його особи: у сім'ї, в колективі навчального закладу, а також в установах подальшої роботи.

Сьогоденні реформи освіти має бути направлені на інтеграцію природничо наукової підготовки фахівця з реабілітології в процесі формування його професійно-педагогічної компетентності з врахуванням сучасної стану ринку праці.

Сучасна підготовка фізичних реабілітологів направлена на надання послуг особам з обмеженими фізичними можливостями. Метою такої роботи є максимально можливий розвиток, підтримання та відновлення втрачених або послаблених рухових функцій та працездатності організму впродовж усього життя. Надання таких послуг включає і випадки, коли повноцінне функціонування рухового апарату та дієздатність можуть бути послаблені чи втрачені у наслідок старіння, перенесеної травми, захворювання або негативного впливу навколишнього середовища.

Проблеми, які встають перед сучасною вузівською освітою, обумовлені кардинальними змінами змісту не лише самих професійних завдань, але і соціального замовлення на їх рішення.

Висновки. Державна політика України, що стосується освіти в питанні підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи потребує деяких змін, що стосуються питання кваліфіковано підготовлених кадрів, здатних розробляти й реалізовувати сучасні комплексні оздоровчо-реабілітаційні технології в лікувально-профілактичних, санаторно курортних і спортивно-оздоровчих закладах.

Майбутній фахівець має оволодіти комплексом теоретичних знань, поєднаних з практичними навичками, вміннями; визначати професійно-значні і особистісні якості, які є елементами професійної компетенції.

Перспективи подальших досліджень: планується розробити практичні рекомендації для викладачів вищих навчальних закладів щодо формування особистісно-значущих якостей фахівця, професіонала, які необхідні для роботи майбутньому фахівцю з фізичної реабілітації для роботи в сучасних оздоровчих структурах та закладах.

Список використаної літератури

1. Бугеря Т. М. Використання міжпредметних зв'язків в удосконаленні навчальної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації / Т. М. Бугеря // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 10–12.
2. Васічкін В. І. Довідник з масажу / Васічкін В. І. – Л. : Медицина, 1991. – 192с.
3. Казакова С. М. Сучасний стан підготовки и перспективи працевлаштування фахівців з фізичної реабілітації / С. М. Казакова, Е. А. Казаков // Фізична та фізіотерапевтична реабілітація. Реабілітація СПА-технологій : матеріали науково-практичної конференції 29–30 квітня 2009 р., м. Севастополь. – Севастополь, 2009. – С. 36–37.
4. Карпюк Р. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання: теорія та методика [монографія] / Карпюк Р. П. – Луцьк : Волинська обласна друкарня, 2008. – 504 с.
5. Кукса В. Переорієнтація професійної самосвідомості студента-фізреабілітолога / В. Кукса // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2002. – № 4. – С. 40–47.
6. Куц О. Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури / О. Куц, І. Лапичак // Молода спортивна наука України : 36. наук.праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 6. У 4 т. Т. 2. – Львів : Українські технології, 2002. – С. 539–541.
7. Магін В. А. Контекст модернізації вищої професійної фізкультурної освіти / В. А. Магін // Теорія та практика фізичної культури. – 2005. - № 4. - С. 39-41.
8. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) / Л. П. Сущенко // Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України ; Запорізький держ. ун-т. – Запоріжжя : Запорізький держ. ун-т, 2003. – 442 с.
9. Сущенко Л. П. Формування мотивації до успішної професійної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації / Л. П. Сущенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. — № 6. — С. 276–279.
10. Фізична реабілітація : підручник / за ред. С. Н. Попова. – Ростов-на-Дону : Фенікс, 2005. – 603 с.

С. В. Тихонова, В. К. Тихонов

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ 1–4-ГО КУРСІВ ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Постановка проблеми та її актуальність. Будь яка свідома і цілеспрямована діяльність людини передбачає врахування її результатів. Однією з форм такого обліку є нормативи. Вони виконують важливу роль

у фізичному вихованні, визначаючи його спрямованість і бажаний рівень фізичної та спортивної підготовленості. Об'єктивна оцінка фізичної підготовленості студентів проводиться на підставі порівняльних результатів вимірювань, отриманих в процесі обстеження, з оціночними нормативами, розробленими з урахуванням гендерних відмінностей та специфіки спрямованості підготовки у ВНЗ. Формування готовності студентів до професійної діяльності є головною метою й результатом навчання їх у вищих навчальних закладах. Сучасний ринок праці веде пошук конкурентоспроможних, висококваліфікованих фахівців з глибокими професійними вміннями та знаннями, стійкою працездатністю, відмінним станом фізичного і психічного здоров'я, які сприяють високій продуктивності праці. Обсяг засвоєння інформації, який постійно збільшується, потребує від студентів великої психічної напруги й фізичних зусиль. Така діяльність не може не відобразитись на особливостях адаптаційних процесів і, відповідно, стані здоров'я студентів, що займаються переважно розумовою працею й проводять багато часу за комп'ютером. Для підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність, що насамперед впливає на обмінні процеси в організмі, сприяє високій активності людини, подовженню її творчого життя. Однією з форм, яка дозволить підвищити інтерес студентів до занять фізичною культурою і спортом є індивідуальна методика оцінки фізичної підготовленості студентів, яка посилить мотиваційну сферу роботи з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальних інформаційних джерел вказує на те, що увагу цьому питанню приділяло багато авторів, такі як Куц А. В., Лой Б. І., Огністий А. В. У науковій літературі представлено багато даних, які демонструють вагому роль фізичної культури в механізмі оздоровлення та становлення здорового способу життя, но разом з тим фактично відсутні дані, які розкривають реальне виконання навчального матеріалу по фізичному вихованню та його внесок в динаміку рівня фізичного розвитку студентів. Велика увага у наукових роботах приділена питанням індивідуалізації навчального процесу, а також розробці диференційованої системи оцінювання рівня фізичної підготовленості. Рекомендовано [7] використовувати диференційований підхід до кожного студента: індивідуально визначати оптимальні можливості організму, попередній рівень здоров'я студентів, що дозволить адекватно застосовувати фізичні навантаження. Як визначено Л. І. Лубишевой, необхідність кардинальної зміни змісту фізичного виховання студентів пояснюється перевагою нормативного підходу, спробою «втиснути» особистість під усереднені показники, що суперечить принципам виховання. Таким чином, узагальнення результатів наукових досліджень, викладацького досвіду свідчить про те, що незважаючи на увагу фахівців в галузі фізичної культури і спорту до проблеми оцінки та контролю рівня фізичної підготовленості студентів, при використанні рухових тестів, не враховуються індивідуальні особливості організму.

У наш час досить актуальним є отримання даних про те, як відображається вивчення дисципліни «Фізичне виховання» на фактичному формуванні фізичної культури особистості студента. На думку Юшкова В. І. усунення причини низької рухової активності студентів сьогодні навряд чи можливо. Саме тому підвищення фізичної підготовленості студентів буде як і раніше лягати головним чином на академічні години[5]. Зміст занять та якість їх проведення в цьому випадку має першочергове значення. Перевірка і оцінка засвоєння студентами навчальної програми з фізичного виховання здійснюється за такими розділами, як теоретична, методична та практична підготовки. Критеріями ефективності функціонування системи фізичного виховання можуть бути фактори підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності студентів, мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом [2]. Загальноприйнята система рухових тестів, сприяючи визначенню рівня фізичної підготовленості студентів, є стимулом для подальшого формування фізичної культури. За допомогою кількісних характеристик рівня фізичної підготовленості можна індивідуалізувати і визначити ступінь впливу фізичного виховання на здоров'я студентів.

Метою дослідження було визначення на основі спеціально підібраних тестів рівня фізичної підготовленості студентів та виявленні резервів для її збільшення, проведення їх порівняльного аналізу з показниками студентів різних курсів.

Викладення основного матеріалу. Організація процесу управління фізичним вихованням студентів передбачає необхідність вирішення задач з вимірювання і оцінки їх рухової підготовленості. При розробці норм для фізичної культури та спорту, в перше чергу, повинна бути поставлена мета зміцнення здоров'я студентів, а потім досягнення спортивного результату. Одним з головних критеріїв оцінювання фізичного виховання у ВНЗ є динаміка рівня фізичної підготовленості, простежити за якою можна за допомогою прийому одних і тих же контрольних нормативів.

За допомогою кількісних характеристик рівня фізичної підготовленості можна індивідуалізувати та визначити ступінь впливу занять фізичними вправами на здоров'я студента. Дослідження проводилось на базі Вінницького національного технічного університету, у яких брали участь 615 юнаків (1–3-го курсів). Для оцінки фізичної підготовленості були використані 7 тестів: біг 100 м, стрибки у довжину з місця, ходьба 2400 м, човниковий біг 4×9 м, підтягування на перекладині, нахили тулуба вперед з положення сидячи, піднімання в сід за 1 хв.

Результати моніторингу рухової підготовленості студентів ВНТУ представлені в таблиці 1.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати оцінювання показали різні показники в кожному із запропонованих тестів. Так, у бігу на 100 м приріст показників дорівнює 0,9 с на 2-му курсі; 0,2 с. на 3-му курсі у порівнянні з першим. В абсолютних величинах кращими є показники бігу студентів 2-го курсу. Статистичної різниці між середніми показниками 1-го, 2-го і 3-го курсів не виявлено.

Таблиця 1 – Результати моніторингу рухової підготовленості студентів ВНТУ

Тест	1-й курс $\bar{X} \pm S$	2-й курс $\bar{X} \pm S$	3-й курс $\bar{X} \pm S$
Біг 100 м.	14.4 $\pm$ 0.07	13.5 $\pm$ 0.06	14.2 $\pm$ 0.06
Стрибки в довжину з місця	231.4 $\pm$ 1.38	231.4 $\pm$ 1.3	231.8 $\pm$ 1.23
Ходьба 2400 м	15.2 $\pm$ 0.20	15.8 $\pm$ 0.2	15.7 $\pm$ 0.16
Човниковий біг 4 $\times$ 9 м	9.6 $\pm$ 0.04	9.2 $\pm$ 0.03	9.5 $\pm$ 0.03
Підтягування на перекладині	11.9 $\pm$ 0.28	12.6 $\pm$ 0.23	11.4 $\pm$ 0.26
Нахили тулуба вперед з положення сидячи	12.2 $\pm$ 0.38	12.4 $\pm$ 0.34	13.3 $\pm$ 0.35
Піднімання в сід за 1 хв	44.9 $\pm$ 0.52	45.6 $\pm$ 0.38	44.5 $\pm$ 0.33

Показники стрибків у довжину з місця не зазнають змін у процесі навчання. Середня довжина стрибка дорівнює 231 см.

Результати порівняльного аналізу показників ходьби на 2400 м виявили більш високий рівень витривалості студентів 2-го і 3-го курсів відносно першокурсників.

За результатами тесту 4 $\times$ 9 м більш спритними є юнаки 2-го курсу. Різниця між 1-м, 2-м, 3-м урсами статистично достовірна.

Юнаки 1-го і 3-го курсів поступаються в силі 2-му курсу. Виявлена статистично достовірна різниця в показниках у підтягуванні на перекладині між 2-м і 3-м курсами.

У вправі нахили тулуба вперед перевага у юнаків 3-го курсу, а в підніманні у сід за 1 хв – у 2-го курсу.

Для вирішення проблем в фізичному вихованні студентів в даний час застосовується факторний аналіз для розподілу навчального часу з метою удосконалення тих чи інших рухових здібностей, розробляються еквівалентні тести, пропонується система оцінки рівня фізичної підготовленості студентів, яка базується на визначенні індивідуального рівня здоров'я студентів. На наш погляд подальші дослідження повинні бути присвячені розгляду і вирішенню питань з проблем індивідуалізації навчального процесу, створенню критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів та детальному вивченню рівня фізичної підготовленості студентів різних курсів з метою відслідковування динаміки приросту функціональних показників для індивідуалізації занять і підвищення їх ефективності.

Список використаної літератури

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленність населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків: навч. посібник/Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов. - К., 2005.

2. Круцевич Т. Ю. Сформованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу / Т. Ю. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3–4.

3. Огністий А. В. Фізичне виховання в умовах кредитно-трансферної системи (з досвіду викладання курсу у ТНПУ ім. В. Гнатюка) / А. В. Огністий // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008.

4. Теорія та методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2003. - Т. 2.

5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль : Навчальна книга, 2002.

6. Юшков В. І. Шляхи вдосконалення фізичної підготовки студенток основного навчального відділення ВНЗ: дис. канд. пед. наук/В. І. Юшков., 1991.

О. М. Воєділова, К. І. Алексєєва

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ 4–7 РОКІВ

Проблема дослідження полягає у пошуку шляхів підвищення ефективності управління процесом спортивної підготовки в художній гімнастиці засобами розробки модельних характеристик фізичної підготовленості спортсменок різного віку та кваліфікації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку художньої гімнастики виникає необхідність удосконалити систему підготовки гімнасток-художниць для цілеспрямованого управління навчально-тренувальним процесом, що можливе при орієнтації на модель перспективної гімнастики та організації постійного контролю за рівнем фізичної підготовленості гімнасток-художниць (Поліщук Т. А., 1999; Белокопитова Ж. А., 2001, 2002; Д'ячук А. М., 2002; Шельчук Н. О., 2004; Горбузева К. В., 2006).

Аналіз науково-методичної літератури [1; 4] дає підстави вважати, що вивчення особливостей розвитку фізичних якостей гімнасток на етапі початкової спеціалізації є актуальною проблемою теорії та методики викладання художньої гімнастики. Причому, авторами підкреслюється (Андреева Р., 2009; Бондаренко Л., 1985), що фізична підготовка у дівчат молодшого шкільного віку, які займаються художньою гімнастикою, потрібна не лише, як базова складова успішної технічної підготовки, але також повинна будуватися з урахуванням провідних фізичних якостей у цьому виді спорту. Достатня фізична підготовленість гімнасток забезпечує цілісність, ритмічність і безпеку тренувального процесу на цьому етапі спортивної підготовки [3; 5].

Використання моделей рівня фізичної підготовленості юних гімнасток по етапах підготовки підвищить швидкість аналізу ефективності підготовки.

Мета дослідження: побудова гіпотетичних моделей фізичної підготовленості дівчат 4–7 років, які займаються художньою гімнастикою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Виявлено, що ефективне виконання технічних елементів в художній гімнастиці вимагає високого рівня розвитку таких фізичних якостей, як гнучкість, сили м'язів спини та живота, координаційних здібностей та швидкості. Ускладнення техніки виконуваних елементів у змагальних програмах потребує постійного підвищення рівня фізичної підготовленості юних спортсменок. Таким чином, загальна фізична підготовленість створює базу для успішного оволодіння всім комплексом рухів дівчат 4–7 років, які займаються художньою гімнастикою. Фізична підготовленість дозволяє дитині справлятися з достатнім об'ємом навчально-тренувальної роботи і забезпечує більш високий рівень технічної майстерності [1; 2].

Ефективне управління тренувальним процесом пов'язано з використанням різних моделей. Розробка та використання моделей пов'язані з моделюванням – процесом побудови, вивчення та використання моделей для визначення і уточнення характеристик з метою оптимізації процесу спортивної підготовки та участі у змаганнях [4].

Модельні характеристики фізичної підготовленості гімнасток-художниць 4–7 років повинні розроблятися відповідно до цільової спрямованості по відношенню до їх технічної майстерності, залежно від їх вікових особливостей та необхідності забезпечення пропорційності у розвитку фізичних якостей. Установка на цільову спрямованість по відношенню до технічної майстерності означає, що визначення проміжних значень основних показників фізичної підготовленості слід орієнтувати на «моделі» наймайстерніших гімнасток-художниць, яка реалізуються в графічному аналізі [1; 3; 4].

Дослідження проводилися в 2011–2013 рр. у два етапи з дівчатами 4–7 років, які займаються в секції з художньої гімнастики при ДЮСШ «Чернігів» ($n = 58$).

З метою дослідження рівня фізичної підготовленості гімнасток-художниць 4–7 років був відібраний комплекс тестів для оцінки рівня фізичної підготовленості дівчаток. Даний комплекс містить у собі тести, що дозволяють повно і всебічно оцінити рівень фізичної підготовленості відповідно до вимог художньої гімнастики. Розроблений комплекс, що складається з 9 тестових вправ з фізичної підготовленості гімнасток-художниць груп початкової підготовки, пройшов експертну оцінку тренерів-практиків з художньої гімнастики.

В результаті констатувального педагогічного експерименту, з метою удосконалення навчально-тренувального процесу в художній гімнастиці, ми створили гіпотетичну групову модель фізичної підготовленості дівчат 4–7 років, які займаються художньою гімнастикою (рис. 1).

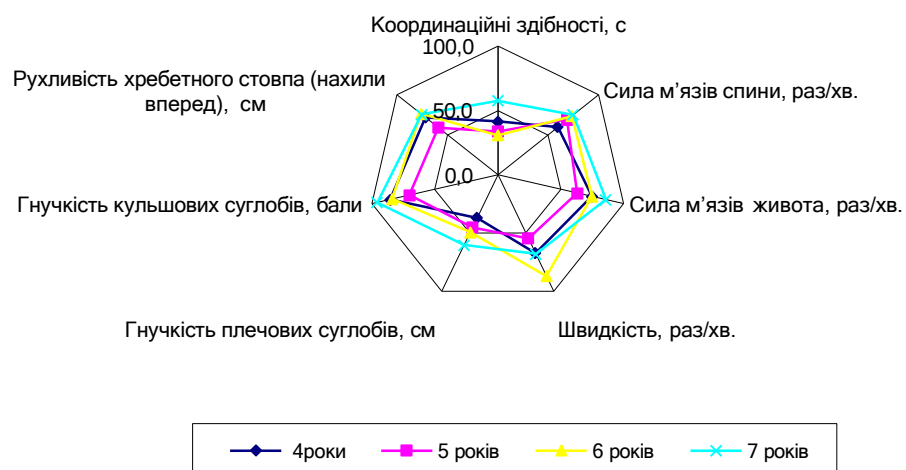


Рисунок 1 – Гіпотетична модель фізичної підготовленості дівчат 4–7 років, які займаються художньою гімнастикою

Створена нами гіпотетична модель фізичної підготовленості дівчат 4–7 років, які займаються художньою гімнастикою може сприяти підвищенню ефективності тренувального процесу в цьому виді спорту та орієнтувати тренера на що потрібно спрямувати увагу для покращення фізичної підготовленості гімнасток, які мають відмінні показники ніж зазначені в моделі. А також сприяти формуванню однорідного колективу, здатного до злагодженої роботи у групових вправах.

Орієнтуючись та аналізуючи ці дані, можна не тільки виявити сильні та слабкі сторони підготовки гімнасток-художниць з ціллю розробки найбільш ефективних програм подальшого її вдосконалення, але й прогнозувати за окремими параметрами можливості досягнення тих чи інших результатів (рис 2).

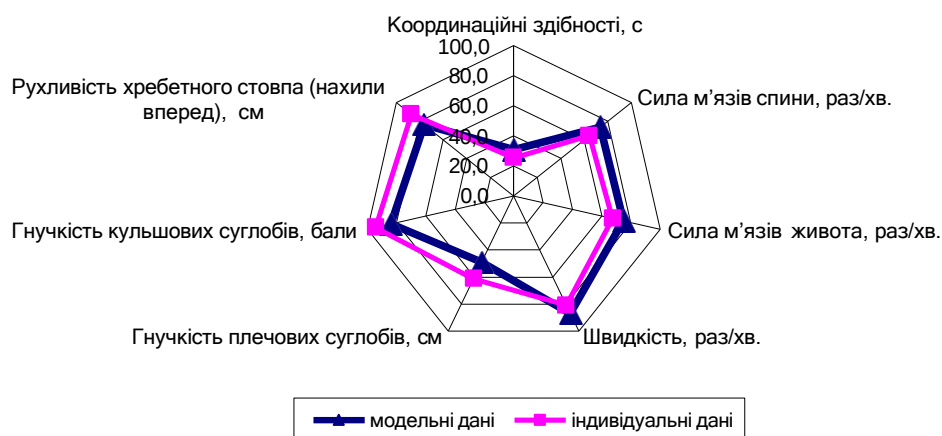


Рисунок 2 – Індивідуальні особливості фізичної підготовленості дівчат молодшого шкільного віку, які займаються художньою гімнастикою (порівняння індивідуальних даних гімнастки з модельними даними)

За допомогою статистичного аналізу даних можна отримати загальні результати фізичної підготовленості у графічно-цифровому відображенні.

У такому вигляді ми маємо можливість аналізувати індивідуальну та групову моделі, що має велике практичне значення, оскільки це дає можливість виявити та візуалізувати недоліки та переваги рівня фізичної підготовленості конкретної спортсменки. На основі отриманих даних, тренер-викладач має можливість відслідковувати тенденції у зміні фізичної підготовленості, як окремої гімнастки, так і групи загалом, а також має змогу корегувати навчально-тренувальний процес для підвищення рівня підготовленості дівчат.

Висновки та перспективи подальших досліджень у цьому напрямі:

1. Аналіз науково-методичної літератури показав необхідність акцентування уваги на розвитку фізичних якостей гімнасток різного віку та кваліфікації та на етапі початкової підготовки, зокрема [4; 5].

2. У результаті досліджень розроблені гіпотетичні групові моделі фізичної підготовленості гімнасток-художниць 4–7 років, які можуть бути ефективно використані для управління, планування та корекції начально-тренувального процесу в художній гімнастиці. Побудовані моделі фізичної підготовленості гімнасток-художниць 4–7 років дають змогу комплексно описати і визначити рівень їх фізичної підготовленості на початковому етапі підготовки, внаслідок впливу спеціальних вправ, що застосовуються в художній гімнастиці.

Список використаної літератури

1. Андреева Р. Особливості побудови навчально-тренувального процесу юних гімнасток-художниць / Р. Андреева // Молода спортивна наука України. – 2009. – С. 6–9.

2. Войнаровська Г. А. Особливості розвитку гнучкості в дівчаток 5–7 років, які займаються художньою гімнастикою / Г. А. Войнаровська // Слобожанський науковий спортивний вісник, 2011. – № 4. – С. 54–57.

3. Гарбузева К. В. Модельні характеристики гімнасток-художниць з рівнем спортивної кваліфікації 1-го дорослого розряду: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / К. В. Гарбузева, 2006. - 23 с.

4. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки/В. Н. Платонов – К. : Олімпійська література, 2004. - 808 с.

5. Худoley О. М. Моделювання процесу підготовки юних гімнастів / О. М. Худoley. - Харків: ОВС, 2005. - 336 с.

ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Постановка проблеми та її актуальність. Причинами низької фізичної підготовленості та порушення стану здоров'я студентської молоді України є незадовільна постановка фізичного виховання у школах і ВНЗ та застаріла методична система фізичного виховання. Якщо узагальнити сутність недоліків у методичній системі фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення, пропозиції і вимоги педагогів стосовно її реформування, то стає зрозумілим, що можна відшукати необхідні шляхи розв'язання цієї проблеми, модернізувавши саму методичну систему та внісши корективи до кінцевих вимог з дисципліни «Фізичне виховання» [5].

Широкий діапазон захворювань і кількісні та якісні їх особливості в різних ВНЗ вимагають від кафедр фізичного виховання розробки нових методик фізичного виховання, побудованих на принципі адекватного фізичного навантаження, яке відповідає рівню здоров'я, особливостям захворювання та інтересам студентів спеціального навчального відділення. Відповідно методика фізичного виховання студентів, віднесених до спеціальної медичної групи відрізняється від методики занять студентів основного навчального відділення не лише величиною фізичного навантаження, а якісно іншою руховою активністю.

Тільки організація фізичного виховання, яка включає викладачів і студентів в спільне управління навчально-виховним процесом, сприяє підвищенню рухової активності студентів, позбавляє їх одноманітної, традиційної «заданості і зарегламентованості». Це дозволяє змінити позицію студентів в навчально-виховному процесі, тобто стати суб'єктами власної діяльності, рівноправними учасниками управління навчально-виховним процесом. Саме свобода вибору, різноманітність занять, максимальна самостійність у прийнятті рішень, прагнення зробити свою діяльність корисною для себе і суспільства – є тими умовами, без яких не може формуватися рухова активність особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Перевірка фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів першокурсників показала, що понад 50 % з них мають незадовільну фізичну підготовленість, значні фізичні вади, захворювання; від 0,9 до 20,5 % віднесені до підготовчої групи, 8,1–17,4 % віднесені до спеціальної медичної групи, а від 0,4 до 1,2 % взагалі звільнені від фізичних навантажень, мають хронічні захворювання та з особливими потребами [1; 2, с. 361; 4, с. 87–90].

Щодо структури захворюваності студентів, то вона має суттєві відмінності в різних авторів. Однією із причин цього є невірний підхід до вивчення структури захворювань. Студенти спеціального навчального

відділення найчастіше мають такі захворювання: крові, кровотворних органів, системи кровообігу, опорно-рухового апарату (кістково-м'язової системи і сполучної тканини), сечостатевої і ендокринної систем, зору, шлунково-кишкового тракту, органів дихання, органів чуття, нервової системи тощо. Серед хвороб органів дихання найбільше зустрічаються: хронічний бронхіт, пневмонія, бронхіальна астма. У загальній кількості захворювань на ССС припадає 37,2 % випадків у чоловіків та 33,1 % – у жінок [2, с. 394]. Структура захворюваності студентів за період навчання у ВНЗ фактично не змінюється, що також підтверджується даними Є.О. Котова [6].

Тому не можна не погодитися з А. В. Магльованим [7], що програмна стратегія фізичного виховання студентів повинна базуватися на новій парадигмі здоров'я, збагаченій фундаментальними знаннями у галузі біології та фізіології здоров'я, фізіології спорту, на встановленні причинно-наслідкових залежностей між звичайною руховою активністю, розумовою працездатністю і здоров'ям з урахуванням психологічних особливостей особистості студента. При цьому розвиткові і формуванню піддається організм людини, тобто всі його компоненти: фізичний, інтелектуальний, моральний, емоційний, соціальний.

Метою дослідження є вивчення та наукове обґрунтування шляхів активізації навчальної діяльності з фізичного виховання студентів ВНЗ спеціального навчального відділення.

Викладення основного матеріалу. Одним із досить ефективних засобів підвищення якості навчального процесу у спеціальному навчальному відділенні є встановлення чіткої системи оцінювання студентів, визначення критеріїв отримання заліку з фізичного виховання. При цьому необхідно знати, що система оцінювання повинна бути гуманною, неприпустима дискримінація особистості, обмеження її гідності у зв'язку з різним рівнем фізичних можливостей. Центром уваги викладача стають не результати в тестах фізичної підготовленості, а рівень відношення студентів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фізичними вправами після отримання заліку, на канікулах, після закінчення ВНЗ. Проте стандарти в навчальному процесі необхідні як соціальна норма фізичної підготовленості студентів та базис формування всієї системи фізичного виховання. Нормативи не є «догмою» для студентів, а лише орієнтиром і стимулом для покращання їхнього вихідного рівня фізичної підготовленості.

З метою активізації відношення студентів з відхиленнями та вадами здоров'я до навчального процесу з фізичного виховання нами також розроблені і впроваджені контрольні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості у спеціальному навчальному відділенні [2, с. 428–429; 3, с. 28–29].

Іншою формою активізації відновлення та збереження здоров'я студентів спеціального навчального відділення є систематична освітня і практична робота студента під керівництвом викладача над проблемами, викликаними його захворюванням. При цьому студент детально вивчає історію своєї хвороби, режими поведінки в побуті з даним захворюванням, режим

харчування, методику лікування, засоби відновлення організму (педагогічні, психологічні, гігієнічні, медико-біологічні, народні тощо). Студент складає режими рухової активності, де вказує конкретні вправи, які він виконує систематично дома, комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, комплекси вправ фізкульт-хвилинок під час підготовки домашніх завдань.

Розвиток фізичних якостей у студентів спеціального навчального відділення також потребує дотримання певних вимог: 1) фізичні навантаження можна збільшувати лише після досягнення достатнього рівня функціонування основних систем організму; 2) у розвитку фізичних якостей дотримуватися такої послідовності: витривалість, сила, швидкість. Гнучкість та координаційні здібності можна розвивати з перших занять, враховуючи протипоказання окремих студентів; 3) при незадовільному стані опорно-рухового апарату, надмірній масі тіла, ожирінні та ураженнях центральної і периферичної нервової системи використовувати вправи та фізичні навантаження помірною силового характеру, не можна форсувати розвиток витривалості; 4) при розвитку сили не застосовувати максимальні фізичні навантаження. Краще збільшити кількість повторень вправи з помірною вагою, акцентувати увагу на розвитку силової витривалості; 5) при розвитку швидкості, особливо слід бути уважним, враховувати відхилення у стані опорно-рухового апарату, нервової та серцево-судинної систем; перед виконанням швидкісних вправ провести добру розминку; 6) поєднувати виконання фізичних вправ з дихальними, застосовуючи при цьому вправи з довільною тривалістю дихального циклу; 7) після захворювань слід виконувати релаксаційні вправи, спрямовані на розслаблення м'язів, чергування і поєднання напружень і розслаблень.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Для активізації навчального процесу у спеціальному навчальному відділенні необхідно взаємопов'язати усі компоненти, які можуть впливати на його якість та ефективність, а саме: 1) вивчити світогляд, мотиви, інтереси та ставлення студентів до засобів фізичного виховання; 2) вивчити ставлення студентів до подолання відхилень у стані здоров'я; 3) виявити індивідуальні характерологічні особливості студентів; 4) виявити рівень знань у студентів про причини захворювань і відставання у фізичному розвитку; 5) визначити засоби, форми, методи і принципи навчання; 6) забезпечити рівень матеріально-технічного оснащення навчальних занять.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на створення методичної системи фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення.

Список використаної літератури

1. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропет. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130–132.

2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009 – 594 с.

3. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні: [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2008. – 106 с.
4. Грибан Г. П. Проблеми екології у фізичному вихованні: [монографія] / Г. П. Грибан – Житомир : Рута, 2008. – 182 с.
5. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2012 – 514 с.
6. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами [текст] : дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Є. О. Котов – Луцьк, 2003. – 178 с.
7. Магльований А. В. Виховання програмної стратегії ставлення молоді до власного здоров'я / А. В. Магльований // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Вип. 2. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – С. 140–143.

А. М. Малишкін

ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В УЧНІВ РІЗНИХ СТУПЕНІВ НАВЧАННЯ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Постановка проблеми та її актуальність. За навчальною програмою для загальноосвітніх навчальних закладів 2009 року [4] учням школи надається право вибору тем (модулів) за бажанням. З однієї сторони ця можливість надає вирішення однієї з найактуальніших проблем фізичного виховання: покращення мотивації до занять. Але у школярів ще не має основних знань, які дали б змогу їм зробити правильні висновки та вибір. На нашу думку це питання набагато складніше і потребує теоретичних та експериментальних досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Легка атлетика є одним з основних видів спорту в системі фізичного виховання. Майже всі види спорту, так чи інакше, використовують вправи з легкої атлетики для підготовки спортсменів. Тому легка атлетика як навчальна дисципліна займає одне із провідних місць у процесі підготовки фахівців фізичної культури й спорту. Починаючи з раннього віку легкоатлетичні вправи широко використовуються в дитячих дошкільних установах, школах, середніх і вищих навчальних закладах. Доступність, відносна простота вправ, мінімум витрат дозволяють займатися різними видами легкої атлетики практично скрізь: і в сільській місцевості, і міський [1].

Мета: визначити роль і місце легкої атлетики серед тем, які запропоновані програмою фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл.

Викладення основного матеріалу. «Фізична культура» вивчається в початкових класах як окремий предмет. Її зміст інтегрований з іншими предметами. Основними темами для учнів початкової школи є рухливі й народні ігри та забави, гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри,

плавання, туризм, кросова та лижна (ковзанярська) підготовка, теоретико-методичні знання з фізичної культури, основ здорового способу життя, гігієни та техніки безпеки [2]. За програмою 2011 року [3] основні теми мають іншу назву, але зміст навчального матеріалу схожий. Легка атлетика розбита на чотири теми: школа пересувань, школа стрибків, школа активного відпочинку, школа сприяння розвитку фізичних якостей. Особливої уваги потребують теми, що поєднують вправи легкоатлетичного характеру. Вони, на нашу думку, повинні плануватися на початку навчального року, особливо пов'язані з ходьбою, бігом (школа пересувань), рухливими іграми.

Навчальна програма «Фізична культура 5–9 кл.» побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і декількох варіативних модулів. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля [4]. Якщо вивчення легкої атлетики для учнів початкової школи є обов'язковим, то вже в середній школі за програмою – вибірковим, за бажанням учнів. Такий підхід потрібно розглянути докладніше. На початку навчання, у вересні кожного року, першою темою вивчення повинна бути легка атлетика, а не футбол, теніс тощо. Як можна проконтролювати розвиток загальної витривалості під час гри у футбол, особливо учнів з недостатнім фізичним розвитком та віднесених за станом здоров'я до спецмедгрупи, яка є базовою до спеціальної? А ігрова витривалість [3] (у футболі, баскетболі, гандболі) виховується на основі загальної. Яким способом можна дозувати кількість коротких пробіжок швидкісного характеру у футболі, баскетболі, гандболі? Вивчаючи біг 30 м учень точно дозує кількість та час відновлення після навантаження, щоб навчитися суб'єктивно відчувати свої можливості. Стрибки з розбігу у довжину, у висоту є основою для умінь зупинятися під час гри не травмуючись. Під час виконання легкоатлетичних завдань учень дотримується однієї цілі: подолати дистанцію без перевантаження, швидко пробігти коротку дистанцію, далеко метнути, стрибнути. А під час ігрової діяльності крім бігу, стрибка, метання ще й проявити спритність: відібрати м'яч, передати. Концентрація уваги вже на інших цілях. Якщо не навчений правильно основним діям, то при виконанні більш складніших, кількість помилок збільшується як в техніці, тактиці так і в умінні контролювати навантаження, відновлення сил, а отже і здоров'я. Очевидний парадокс: деякий час стояло питання, що заняття легкою атлетикою краще відмінити у зв'язку з травмуванням, перевантаженням учнів, а бігати (основний вид легкої атлетики) під час занять футболом можна дозволити. Легка атлетика повинна бути першою темою на початку року і головною для всіх учнів з 1 по 11 клас. Крім цього вона є підготовкою, певним допуском, перевіркою можливостей учнів до складніших ігрових занять для таких тем як футбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Адже не всі учні влітку забезпечені достатньою руховою активністю. В залежності від можливостей учня потрібно пройти пішки дистанцію 300–2000 м чи пробігти в легкому, середньому

темпі, з переходом на ходьбу, вкластися в навчальний норматив. Вчитель надалі вирішує, які завдання буде він виконувати на наступних темах. Грати нападаючим у футболі, гандболі, волейболі, баскетболі, напівнападаючим, захисником, воротарем чи виконувати інші завдання головного, бічного судді, вести рахунок, заміни, допомагати вчителю тощо. Певній категорії учнів протипоказані заняття швидкісного, витривалісного характеру – вони займатимуться гімнастикою, тенісом та інше. Але все ж таки основні види: ходьба, метання, стрибки (для тенісу теж потрібні) краще засвоюються і контролюються тільки коли вивчаються окремо.

У зміст предмета «Фізична культура» для 10–11 класів загальноосвітньої школи обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 10–11 класах учні мають опанувати 2–3 варіативних модулі [4]. Більша частина вправ загальнофізичної підготовки належать до легкої атлетики, але вивчається в загальному варіанті, а ми відстоюємо думку про домінуючу роль.

Висновки:

1. Легка атлетика повинна бути обов'язковою темою для всіх класів у школі на уроках фізичної культури.

2. Першою темою на початку навчального року повинна бути легка атлетика. Вона є підготовкою, певним допуском, перевіркою фізичних можливостей учнів до інших тем: футболу, баскетболу, гандболу, волейболу тощо.

Перспективи подальших досліджень. Місце і значення легкої атлетики та гімнастики з погляду виховання спритності.

Список використаної літератури

1. Мутаєва І. Ш. Легкая атлетика / І. Ш. Мутаєва, 2012. – 71 с.
2. Фізична культура : програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1–4 класи / Зубалій М. Д., Дерев'яненко В. В., Лакіза О. М., Шегімага В. Ф., Майєр В. І. – Х. : Ранок, 2006. – 128 с.
3. Фізична культура 1–4 класи загальноосвітніх навчальних закладів / Круцевич Т. Ю., Ермолова В. М., Іванова Л. І., Кривчикова В. Д., Смолюс Г. Г. – К. : Літера ЛТД, 2011.
4. Навчальна програма з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи / Лакіза О. М., Деменков Д. В., Круцевич Т. Ю., Дятленко С. М., Турченко І. Х., Кравченко Н. С., Чешейко С. М. – К. : Літера ЛТД, 2009. – 176 с.

ПЕРШИЙ ЕТАП СУЧАСНОЇ БАГАТОСТУПЕНЕВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми та її актуальність. Сьогодні в Україні відбувається становлення нової освітньої системи. Цей процес супроводжується суттєвими змінами в педагогічній теорії і практиці навчально-виховного процесу, визначається системою концептуальних ідей та поглядів на стратегію й основні напрями розвитку освіти. Тому особливого значення набуває проблема якості освіти, яка стала наріжним каменем у реформуванні національних освітніх систем як в Україні, так і в багатьох країнах світу [5]. Виховання молодого покоління здоровим, фізично розвиненим, життєрадісним, готовим до вступу в доросле життя – чи не найважливіша функція фізичної культури як предмета програми на початковому етапі сучасної багатоступеневої підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури навчальних закладів України І–ІІ рівнів акредитації. Адже без фізичного здоров'я немислима й інтенсивна розумова діяльність людини.

Якщо студент виявляє інтерес до занять фізичними вправами на заняттях та ще й регулярно відвідує ту чи іншу спортивну секцію, або систематично займається самостійно, вдосконалюючи багаж набутих фізичних умінь та навичок, це допомагає розвитку його морально-вольових якостей та активізації пізнавальної діяльності взагалі. Провідну роль на початковому етапі сучасної багатоступеневої підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури відіграє особистість викладача, його знання, авторитет, вміння вплинути на студентів, згуртувати їх для досягнення поставленої мети, створити сприятливу психологічну атмосферу, адже, виховна робота є основною функцією будь-якого педагога, в тому числі й викладача фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання проблеми підвищення якості освіти розглядалися в працях таких видатних учених – А. Алексюка, І. Бабіна, Я. Болюбаша, В. Вернадського, Т. Вознюка, Ю. Гапона, А. Грехова, О. Грищенко, В. Журавського, М. Згуровського, Г. Сльнікової, В. Казначеева, О. Козаченко, Л. Колодкіна, К. Кондратьєва, В. Коптюга, В. Кременя, В. Крижко, О. Лозинського, В. Лозової, Д. Медоуза, І. Мороз, С. Ніколаєнка, В. Паламарчука, А. Прокопенка, М. Степка, А. Суббетто, Г. Цехмістерової, В. Шинкарука, Н. Фоменка й ін.

Слід зазначити, що над проблемою підвищення якості освіти у ВНЗ працюють вітчизняні та зарубіжні науковці В. Алфімов, Г. Артюх, Т. Боголюб, Л. Даниленко, Г. Дмитренко, Л. Карамушка, В. Крижко, Н. Коломинський, В. Луговий, Є. Павлютенков, Є. Хриков, П. Ясінець й ін.

У контексті дослідження вагоме значення мають праці вітчизняних і зарубіжних дослідників, в яких розглядається проблема забезпечення якості результату освітнього процесу: Д. Алферова, В. Байденко, В. Бездухов, Н. Бібік, Л. Большакова, В. Бондарь, Ю. Варданян, Р. Гільмеева, І. Гришина, Є. Зеєр, І. Зимня, В. Кальней, Н. Кузьміна,

Л. Мітіна, А. Маркова, О. Пошетун, Е. Соф'янц, В. Стрельников, А. Хуторський, Л. Шевчук, С. Шишов, П. Яременко й ін. [5].

Мета. Визначити й обґрунтувати теоретико-методологічні засади першого етапу сучасної багатоступеневої підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури у вищому педагогічному навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу. На початковому етапі сучасної багатоступеневої підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури головною вимогою до фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради є здоров'я студентів. Загартовування молодого організму, надання йому можливості достатньо рухатися, навчання вправам – ось головне, чому повинні присвячуватись заняття з фізичної культури. На заняттях із фізичної культури студенти повинні розвиватися – ставати сильними, витривалими швидкими. Для цього навантаження на заняттях повинні бути значними, мати тренувальну спрямованість.

Шляхи розв'язання проблеми, яка виникає під час підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання на початковому етапі сучасної багатоступеневої підготовки, цілеспрямовано привчити студентів до систематичних самостійних занять фізичною культурою, педагогічний колектив кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради умовно об'єднує в три основні групи:

а) оздоровчий напрям – заняття на свіжому повітрі, загартовування, широке включення в режим фізкультурних хвилин та пауз, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами;

б) тренувальний напрям – проведення занять за принципом спортивного тренування для поліпшення функціонального стану студентів;

в) освітній напрям – ознайомлення студентів із історією фізичної культури, гігієною фізичних вправ і освоєння студентами методик вивчення рухових дій, тренування, розвитку фізичних якостей [4].

На першому етапі сучасної багатоступеневої підготовки майбутніх фахівців заняття з фізичної культури проводяться педагогічним колективом кафедри фізичного виховання на 1–2-му курсах Харківського коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Спрямовані вони на визнання індивідуальності студента й на співпрацю, що відповідає вимогам особистісно орієнтованого навчання й виховання, створення «ситуації успіху». Для реалізації цих принципів запроваджують різні форми й методи організації студентів на навчальному занятті.

Сучасне заняття з фізичної культури на початковому етапі багатоступеневої підготовки майбутніх педагогів за формою організації може мати такі складові: фронтальне навчання, колове тренування, рухливі ігри, групова навчальна діяльність, робота в малих групах, робота в парах, метод аутогенного тренування.

За інноваційною діяльністю викладача його відрізняє:

- створення «ситуації успіху»;

- сюжетно-рольові ігри;
- здійснення між предметних зв'язків як засобу реалізації компетентнісного підходу до фізичного виховання;
- оцінка діяльності студента не лише за кінцевим результатом, а й під час процесу досягнення цього результату;
- здійснення узагальнення й систематизації матеріалів про досягнення учнів, власний приклад з метою створення позитивного ставлення до фізичної культури та спорту.

Висока якість підготовки та проведення заняття на початковому етапі сучасної багатоступеневої підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури досягається шляхом упровадження інтерактивних технологій навчання, зокрема використання сюжетно-рольових ігор, побудови тісного комунікативного зв'язку викладача зі студентами, що поєднує спілкування й зміст навчання, природно наповнює студента необхідними знаннями, формує компетентність, робить виховання приємним.

Результатом творчої співпраці є зміна психологічного настрою студента, його ставлення до занять з фізичної культури, підвищення рівня самооцінки студента, а водночас підвищення рівня навчальних досягнень з інших предметів.

Використання сучасних технологій на початковому етапі багатоступеневої підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури на заняттях дає змогу викладачу найбільш якісно виконувати одну із важливих вимог до сучасного заняття в поєднанні з освітньою спрямованістю досягти високої моторної компактності, динамічності, емоційності, які стимулюють інтерес студентів до занять фізичними вправами.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На першому етапі сучасної багатоступеневої підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури викладачі кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради намагаються впровадити в свої заняття з фізичної культури новітні фізкультурно-оздоровчі технології для підвищення інтересу до занять, розвитку фізичних здібностей тощо.

Подальший напрямок роботи направлений на розглядання інтерактивних методів при викладанні фізичної культури в коледжі.

Список використаної літератури

1. Абдулліна О. А. Загальнопедагогічна підготовка вчителя в системі вищого педагогічного утворення. Педагогіка, 1990. - 141 с.
2. Ашумов В. Р. Якість освіти у ВНЗ / В. Р. Ашумов. – К. : Наукова думка, 2010. – 122 с.
3. Бордовський Г. А. Управління якістю освіти / Г. А. Бордовський. Вид. РДПУ ім. А. І. Герцена, 1999. - 352 с.

3. Кремень В. Нові вимоги до якісної освіти / В. Кремень // Освіта України. – 2006. – 20 черв.

4. Петриченко Л. О. Теоретико-методологічні засади управління якістю освіти у вищому педагогічному навчальному закладі / Л. О. Петриченко. – Харків : ХГПА-ХОР, 2012. – 533 с.

О. М. Школа

НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ: ПРОБЛЕМИ ПЕРЕХОДУ ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ

Постановка проблеми та її актуальність. Фізичне виховання є невід'ємною частиною всього навчально-виховного процесу в загальноосвітній школі. Сьогодні особливого значення набуває пошук ефективних методичних підходів для прищеплення дітям інтересу до занять фізичною культурою та впровадження новітніх технологій у систему шкільного фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Опубліковані результати досліджень свідчать, що при вступі до школи різні відхилення у стані здоров'я спостерігаються у кожної другої дитини. Слід зазначити, що за останні 5–10 років спостерігається не лише зниження рівня здоров'я, але й рівня фізичної підготовленості та рухової активності школярів. Це зазначено дослідженнями провідних науковців (Т. Круцевич, 1999; А. Приходько, 2000; І. Востоцька, 2001). Доведено, що одним із засобів зняття нервово-емоційного напруження є фізичні вправи. Однак, лише третина (38,5 %) дітей залучена до спортивно-оздоровчої роботи. Заняття на шкільних уроках, поза-класна робота (спортивні секції, фізкультурно-оздоровчі заходи) повинні сприяти поліпшенню психологічного клімату в учнівських колективах.

У житті школярів рухова активність повинна бути головним чинником покращення фізичного розвитку. Вона створює необхідні умови для росту та розвитку організму. Оскільки традиційні уроки фізичної культури не можуть задовольнити потребу школярів у руховій активності, вчителі фізичної культури прибігають до доповнень змісту базової програми, а інколи і до змін, в рамках 10% часу занять, що дозволено нині діючою програмою. Проте, як свідчить практика, зниження рухової активності фахівці називають падіння інтересу до традиційних уроків фізичної культури. Однією з причин низької мотивації учнів до уроків фізичною культурою є відсутність можливості вибору ними форм занять, ставлення самого вчителя до проведення уроків та незадоволеність школярів традиційним змістом шкільної фізкультури. Попередньо проведене опитування школярів свідчить, що під впливом інтенсифікації навчального процесу із загальноосвітніх предметів, вони віддають перевагу проведенню дозвілля, не пов'язаному із руховою активністю, а швидше вибирають: комп'ютерні ігри,

прослуховування музики, перегляд телепередач, спілкування з друзями. Таким чином, слабшає природна потреба в рухах.

Наведене свідчить про актуальність вивчення нових підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах школи, подальшої розробки стимулів, які сприяли б позитивній мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою в урочний та позаурочний час.

Метою дослідження є аналіз впровадження новітніх технологій у фізкультурно-оздоровчу діяльності школярів в урочних та позаурочних формах роботи загальноосвітніх шкіл.

Викладення основного матеріалу. Дослідження проводилося в загальноосвітніх школах міста Харкова Комінтернівського району. Інструментом дослідження виступало анкетування вчителів та школярів, для проведення якого була спеціально розроблена відповідно до загальноприйнятих вимог анкета, яка включала 20 питань. Отримані результати дослідження оброблені методами математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі проведеного опитування з'ясовано фактори, від яких залежить активна участь школярів в урочних та позаурочних заняттях фізичним вихованням.

Аналіз результатів відповідей на питання «Чи є цікавим для школярів програмний зміст шкільних уроків фізичної культури?» показав, що більшість респондентів (50 % відповідей) зазначили «швидше ні, чим так».

Встановлено, що лише третина вчителів (40 %) цілковито дотримується шкільної програми. Названа вище кількість вчителів намагається побудувати на уроці навчальний процес так, щоб школярі зробили свій вибір на користь фізичної культури. Більшість респондентів (60 %) вказує, що доповнює програму вправами оздоровчої спрямованості, а саме вправами ритмічної гімнастики, аеробіки та її різновидів: степ-аеробіки, фанк-аеробіки, фітболу; 40 % респондентів – ігровими видами (баскетбол, футбол). Більше половини респондентів (55 %) метою змін (доповнень) називають підвищення інтересу до уроків та популяризацію новітніх фізкультурно-оздоровчих видів занять, які є масовими у молодіжному середовищі. Так, на думку вчителів, систематичні видозмінені заняття зможуть підвищити загальний рівень рухової активності школярів, удосконалити функціональну діяльність їх організму, забезпечити правильний фізичний розвиток.

Стосовно заміни традиційного змісту уроків на новітні технології, популярні у середовищі школярів, більшість респондентів (88 %) відповіла: «треба замінити частково»: різновиди аеробіки (26 %), танцювальної гімнастики (14 %); фітболу (24 %), туризму (4 %) та плаванні (20 %)

Також за результатами анкетування щодо питання про участь школярів в спортивних секціях було виявлено: підвищенням рівня рухової активності школярів (54 %); відволіканням від шкідливих звичок (7 %); формуванням інтересу до урочних форм (14%) та підготовкою шкільних команд до виступів на змаганнях (22 % відповідей). І це тільки вчителями, які проводять позаурочні заняття та мотивують це необхідністю.

У ході опитування всі вчителі і школярі, які беруть участь у фізкультурно-оздоровчої роботі в позаурочний час (57 % респондентів) позитивно охарактеризували ефект від оздоровчих занять. Це вказує на те, що дієвим засобом підвищення рівня рухової активності, формування інтересу до урочних занять, корисного проведення дозвілля школярів може стати їх залучення до позаурочних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз результатів анкетування свідчить, що до впровадження в умовах школи новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій ставляться наступним чином: вчителів фізичної культури – не всі однаково та позитивно, але все ж таки більшість опитаних вчителів переконана в ефективності доповнень уроків новим змістом, а ось школярі – всі сприятливо. Також всі респонденти переконані, що дієвим засобом підвищення рівня рухової активності, формування інтересу до урочних занять, корисного проведення дозвілля школярів може стати їх залучення до позаурочних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості.

Тобто, можна зробити висновок, що розпочатий нами науковий пошук є актуальним і потребує логічного продовження.

Список використаної літератури

1. Фізична культура в школі 1–9 класи : навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів. – К. : Літера ЛТД, 2013. – 352 с.
2. Русова С. Позашкільна освіта. Засоби її переведення. / С. Русова. – К. : Дзвін. – 1918. – 88 с.
3. Тихенко Л. В. Формування і розвиток позашкільного навчально-виховного мікросоціуму: практичний аспект / Л. В. Тихенко, Л. М. Бондар // Формування та розвиток творчих здібностей дітей і учнівської молоді в креативному освітньому соціумі : зб. матер. Всеукр. наук.-практ. конф. – Суми : Університетська книга. – 2008. – С. 78–84.
4. Школа Є. Н. Нетрадиційна система підготовки молодших школярів під час уроків фізичної культури у навчальних закладах / Школа-Є. Н. // Європа та сучасна Росія. Інтегративна функція педагогічної науки в єдиному освітньому просторі: матеріали X Міжнародної наукової конференції, 10–24 листопада МАНПО, 2013. – С. 795-800.
5. Школа О. М. Умови впровадження спеціальної програми фізичних вправ з футболу на уроках фізичної культури в середніх класах / Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць / О. М. Школа. – Вінниця : Вінниц. державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського, 2012. – Вип. 14. – С. 318–325.

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ КООРДИНАЦІЇ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ХОРЕОГРАФІЇ

Постановка проблеми та її актуальність. Одним із перспективних напрямків удосконалення рухової функції дітей дошкільного віку в системі фізичного виховання є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухової координації. Високий рівень розвитку координації рухів є фундаментом успіху людини в різних сферах рухової діяльності (спортивній, трудовій, професійній тощо), необхідною умовою її успішної, повноцінної життєдіяльності та критерій її здоров'я, що актуалізує увагу багатьох авторів на цілеспрямований розвиток даної рухової якості (В. І. Лях, Е. П. Ільїн, О. М. Худолій та інші) [3; 6].

У дітей старшого дошкільного віку відбувається інтенсивне формування різноманітних рухових навичок, тому чим краще точність відчуттів руху, тим швидше вони оволодівають новими вправами; маючи великий запас рухових навичок – скоріше засвоюють нові рухи; висока ступінь розвитку рухової координації обумовлює більш успішне удосконалення інших рухових якостей. Теоретичний аналіз літературних джерел, присвячених закономірностям розвитку дітей старшого дошкільного віку, показав, що інтенсивний розвиток рухової функції (В. С. Фарфель, О. В. Запорожець, Е. С. Вільчковський, А. М. Шлемін), потреба у самовираженні та творчості (Л. С. Виготський, Б. М. Теплов), інтерес до музично-рухової діяльності (К. В. Тарасова, А. С. Шевчук) створюють реальні передумови для цілеспрямованого розвитку рухової координації дітей засобами хореографії.

Актуальність розробки даної проблеми зумовлена наявністю суперечностей між потребами дошкільної освіти в цілеспрямованому розвитку координації рухів дітей старшого дошкільного віку та недостатньою розробленістю теоретико-методичного забезпечення процесу розвитку даної якості засобами хореографії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Діяльність людини в значній мірі обумовлена здатністю економно та з великим робочим ефектом утримувати певні пози, змінювати їх та досягати гармонії в рухах. Рациональні рухи визначають результат діяльності людини і тому існує необхідність удосконалення методики розвитку координації рухів починаючи з дошкільного віку, адже швидкість формування навичок прямо залежить від рівня розвитку рухової координації (М. О. Бернштейн, О. В. Коробков).

Ефективність цілеспрямованого впливу на координаційні здібності дітей старшого дошкільного віку залежить від раціонально підібраних засобів і методів їх розвитку (Б. Шиян, Т. Ю Круцевич.), крім того даний вік є сприятливим для утворення умовно-рефлекторних зв'язків та розвитку рухового відчуття (В. І. Лях, В. А. Романенко та інші). Діти старшого дошкільного віку відзначаються емоційністю, рухливістю, вони активніше

сприймають матеріал в умовах різноманітності видів та форм діяльності, що потребує від інструктора з фізичної культури впровадження нововведень в різноманітні форми організації занять фізичними вправами.

Сучасна теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку рекомендує включати танцювальні рухи в зміст ранкової гімнастики (Л. А. Блудова, Е. С. Вільчковський), ритмічної гімнастики (С. В. Шарманова, Т. Т. Ротерс, С. Ю. Максимова), насичувати танцями і образними танцювальними рухами різні форми роботи з фізичного виховання (Е. П. Раєвська, С. Д. Руднева, М. Єфименко, В. Т. Кудрявцев).

Питанню фізичного вдосконалення дітей засобами ритмічної гімнастики та хореографії присвятили свої дослідження Л. В. Канаєва, Н. Н. Назаренко, Т. Т. Ротерс, Н. А. Фоміна та інші, які відзначають, що заняття хореографією розвивають творчі здібності, координацію рухів, почуття ритму, вміння орієнтуватися у просторі та сприяють розвитку психічних процесів.

Метою дослідження є розробка педагогічної технології розвитку координації рухів дітей старшого дошкільного віку засобами хореографії.

Викладення основного матеріалу. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що основою хореографічної діяльності є танок, специфічну особливість якого становлять два компоненти: духовно-культурний і фізичний. Хореографічні вправи сприяють естетичному вихованню – допомагають зрозуміти красу правильних, легких, виразних рухів; сприяють фізичному розвитку дітей, виробляють у них правильну поставу, впевнену легку ходу, спритність і витонченість рухів.

Музично-рухова діяльність, забезпечуючи синтез, взаємопроникнення, збагачення і доповнення руху і музики, сприяє впливу на фізичну і психічну сферу дитини, що забезпечує високий розвиваючий ефект. Синтез рухової діяльності з музичною, обумовлює виникнення унікального педагогічного середовища, здатного: задовольняти природну потребу дітей у русі, грі, пізнанні, музичному, емоційному і чуттєвому збагаченні; формувати у дитини усвідомлену цілеспрямованість діяльності; забезпечувати специфічні параметри впливу музично-рухових засобів, спрямованих на якісне оволодіння руховими діями та розвиток координації рухів.

Реалізація завдань констатуючого експерименту передбачала визначення впливу хореографічних вправ на показники координації рухів дітей старшого дошкільного віку. В наших дослідженнях під час проведення підготовчої частини заняття з фізичної культури ми застосовували хореографічні вправи (види танцювальних кроків: м'який, приставний, пружинний, перемінний, високий; види танцювальних вправ: полька, вальсові кроки, «бігунець», російський крок та інші). Під час виконання хореографічних вправ змінювались положення рук, поєднувались ці кроки з іншими вправами, виконувались з різними предметами. Для розвитку рухової уяви в кожному занятті ми пропонували дітям самостійно придумувати вправи для рук, під час виконання запропонованих кроків. В кінці підготовчої частини діти повинні були вільно рухатись відповідно до запропонованої мелодії.

Впровадження хореографічних вправ в заняття з фізичної культури позитивно вплинули на зміни параметрів рухової координації дітей старшого дошкільного віку (помилка відтворення просторового параметру рухової координації (S) зменшилась на 12,4 % і склала $1,41 \pm 0,05$ см. ($p < 0,05$); часового (t) – на 1,7 % і склала $0,57 \pm 0,03$ сек. ($p < 0,05$) та силового (F) – на 4 % і склала $0,56 \pm 0,02$ кг. ($p < 0,05$)); відбулося покращення стійкості пози (рівноваги) – на 11,4 % ($p < 0,05$); покращення показника «попадання в ціль» на 15 %. Крім зазначених змін, ми спостерігали у дошкільників значне покращення оцінки виразності, пластичності рухів і взагалі артистичності.

Результати отримані в процесі констатувального експерименту та аналіз літературних джерел з досліджуваної проблеми, є підставою для розробки педагогічної технології розвитку координації рухів дітей старшого дошкільного віку засобами хореографії та її різноманітних версій (рис. 1).

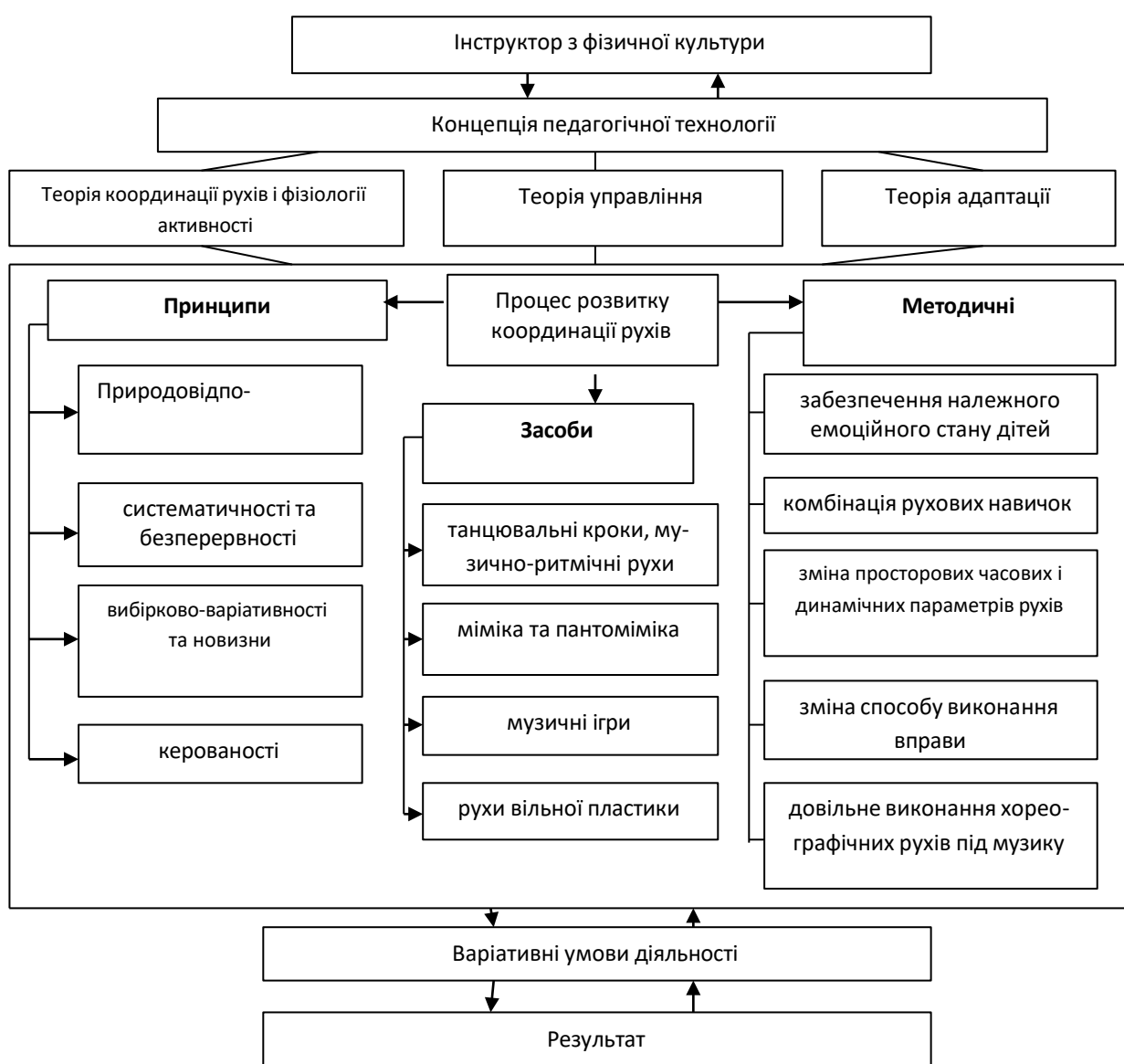


Рисунок 1 – Педагогічна технологія розвитку координації рухів дітей старшого дошкільного віку засобами хореографії

Концепція побудови педагогічної технології розвитку рухової координації дітей старшого дошкільного віку полягає у цілеспрямованому, варіативному використанні як хореографічних засобів, так і різноманітних версій цієї технології. Вона спирається на теорії управління, адаптації, координації рухів, дидактику.

Сформована нами педагогічна технологія розвитку координації рухів передбачає дотримання наступних *принципів*: природовідповідності (необхідно добирати такі засоби, методи та методичні прийоми, які відповідають віковим особливостям дітей); новизни навчального матеріалу (для більш ефективного розвитку координації рухів слід використовувати нові музично-рухові вправи, або вправи зі зміненими умовами діяльності); систематичності та безперервності (регулярні, цілеспрямовані, систематичні заняття хореографічними вправами, призводять до виникнення термінових та кумулятивних адаптаційних змін в організмі дітей); послідовності (процес розвитку координації рухів повинен відбуватись за конкретним планом педагогічних впливів, у відповідності з результатами тестування); вибірково-варіативного застосування різноманітних умов навчальної діяльності [4]; керованості (для ефективного управління розвитком рухової координації дітей обов'язкова наявність оперативного, об'єктивного контролю, що забезпечує своєчасність, обґрунтованість педагогічних впливів та внесення відповідних коректив).

Важливе значення в дошкільному віці має формування рухового уявлення, як логічного, так і чуттєвого [5]. Рухове уявлення – це не лише побудова нового образу і входження в нього, але це ще і передача через образ смислового змісту, котрий адресується іншій людині. Досягнення виразності рухів – це своєрідна задача рухового уявлення. Чуттєве уявлення – це відображення м'язового відчуття після практичного виконання вправ, а його уточнення є безпосередньо кроками до поліпшення координації рухів. Для розвитку рухового уявлення В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Єгоров запропонували такі завдання: передача уявного ритму через рух без музичного супроводу; формування вміння вірно сприймати мелодією образи і виражати їх через рух (в довільних хореографічних рухах); самостійний пошук образів і побудова сюжету під заданий музичний супровід [2].

М. Єфименко в своїй програмі застосовує новий напрямок у фізичному вихованні дітей дошкільного віку – горизонтальний пластичний балет, котрий поєднує в собі окремі риси художньої гімнастики, аеробіки, акробатики, хореографії і типового музичного заняття в дитячому садку. В програмі «пластик-шоу» пропонується три рівні складності: наслідування – діти повторюють за педагогом усі його рухи; з елементами самостійності – у програмах даного рівня діти пробують самостійно використовувати набуті раніше вміння та навички; повне самовираження – самостійно без участі педагога створюють свою рухову музичну композицію «пластик-шоу».

Враховуючи підходи М. Єфименка, В. Т. Кудрявцева, Б. Б. Єгорова та на основі загальної класифікації засобів хореографії нами було зроблено

вибір хореографічних вправ для розвитку координації рухів дітей старшого дошкільного віку: танцювальні кроки та музично-ритмічні рухи; міміка та пантоміміка; музичні ігри; рухи вільної пластики.

Зміст розробленої нами педагогічної технології розвитку координації рухів дітей старшого дошкільного віку полягає у спрямованості педагогічних впливів (спеціально відібраних засобів хореографії) для підвищення рівня координації рухів та активації координаційних здібностей за рахунок варіативного використання різноманітних умов діяльності (рис. 1). Хореографічні вправи разом із варіантами ускладнень об'єднувались в серії завдань, застосовувались не тільки з урахуванням ступеню складності, але і для розвитку творчої імпровізації.

Алгоритм реалізації педагогічної технології розвитку координації рухів дітей старшого дошкільного віку ґрунтується на варіативному використанні різних умов діяльності та доцільній вибірковості засобів хореографії і включає певну послідовність дидактичних дій.

Таким чином, впровадження концептуальних положень побудови розробленої нами педагогічної технології розвитку рухової координації дітей старшого дошкільного віку має забезпечити їх ефективну рухову поведінку та сприяти розвитку координації рухів. Визначено, що організм дитини має властивість запозичення ритмів, пропонувананих зовнішнім середовищем, при цьому він як би налаштовується на пропонований ритм, прискорюючи або сповільнюючи темп своєї роботи відповідно до конкретних обставин [1]. Під час музично-рухової діяльності дитина чує музичну мелодію і в неї мимоволі виникає слухомоторна координація рухових дій, помітно полегшуючи чи стимулюючи їхнє виконання та сприяючи розвитку рухової координації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Встановлено, що розвитку координації рухів сприяє застосування засобів хореографії, музичність програм, театралізація, які створюють у дітей особливо позитивний емоційний фон. Обґрунтовано та розроблено педагогічну технологію розвитку рухової координації дітей старшого дошкільного віку, яка включає в себе: концепцію, методи, методичні прийоми та систему засобів хореографії. Варіанти її використання в різних умовах діяльності будуть сприяти розвитку культури рухів.

Список використаної літератури

1. Коджаспир Ю. Г. Функціональна музика у підготовці спортсменів / Коджаспиров Ю. Г. - ФіС, 1987. - 63 с.
2. Кудрявцев В. Г. Розвиваюча педагогіка оздоровлення / Кудрявцев В. Г., Єгоров Б. Б. Лінка - Прес, 2000. - 290 с.
3. Лях В. І. Взаємини координаційних здібностей та рухових навичок: теоретичний аспект / Лях В. І. // Теорія та практика фізичної культури. - 1991. - № 3. - С. 31-35.

3. Огієнко М. М. Побудова педагогічних технологій навчання культури рухів у фізичному вихованні / Огієнко М. М., Лисенко Л. Л. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. – № 64. – Т.1. – С. 163–167.

4. Філіпов В. К. Умови для самостійного виконання завдань на уроці / Філіппов В. К., Бойка Ю. Н. // Фізична культура у школі. - 1978. - N 2. - С. 32–33.

5. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : навч.посібник. – Харків: ОВС, 2007. – 406 с.

Л. М. Алексєєнко

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПРАКТИЧНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ФАХІВЦІВ З ГУМАНІТАРНИХ ПРОФЕСІЙ

Постановка проблеми. Однією з найважливіших завдань педагогічної науки є підготовка спеціаліста, який відповідає цілям, змісту та вимогам сучасного суспільства. На це і має бути спрямований комплекс практичних та методичних прийомів для підготовки студентів до педагогічної творчості та майстерності [1, с.112].

Фізична культура у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної та професійної культури особистості сучасного фахівця, і як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів у процесі професійного.

Аналіз досліджень на цю тему. Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) є спеціалізованим видом фізичного виховання, що здійснюється відповідно до вимог та особливостей обраної професії. Термін «прикладна» наголошує на суто утилітарній профільованій частині фізичної культури стосовно основної діяльності людини до професійної праці.

Дослідження з ППФП проводили такі видні вчені, як: Адансон Г. Т., Белінович В. В., Бурок Л. В., Віленський М. Я., Григорович Є. С., Горчаков А. М., Загорський Б. І., Кабачков В. А., Морган П. Е., та ін. автори.

В основі навчально-виховного процесу у вищій школі лежить комплексний системний характер освіти, виховання та професійної підготовки фахівців, у якій органічно зливаються формування світогляду, моральний, фізичний, естетичний та інші види виховання.

Проблеми становлення майбутнього вчителя у сучасній педагогіці розробляються (Абрамян В. І., Зязюн І. А., Євтух М. В. та ін.) у напрямі гармонізації зовнішньої та внутрішньої педагогічної техніки.

Поряд із загальною культурою та гармонійним розвитком, важливим моментом є формування у педагога таких якостей: культура рухів, пластика, поза, постава, хода тощо. буд. Академік Зязюн І. А. до елементів зовнішньої техніки вчителя відносить також зовнішній вигляд педагога, вік, зачіску, міміку, дикцію, одяг тощо. буд. Зовнішній вигляд педагога повинен бути привабливим і доповнюватися гарною походою та поставою. Люди рідко мають гарну поставу від природи. Як правило, це результат спеціальних вправ та сформованих навичок [3, с. 58-60].

Формування мети статті та виклад основного матеріалу. Актуальною проблемою стала підготовка вчителів нового покоління, яка відповідала б сучасним вимогам суспільства.

Одним із шляхів вирішення цього завдання є цілеспрямоване викладання фізичної культури студентам вишів з урахуванням специфічних вимог до їхньої майбутньої професійної діяльності [4, с. 94].

Проте спеціальних робіт присвячених комплексному впливу професійно-прикладної фізичної підготовки та елементів початкової хореографічної підготовки на успішну професійну діяльність майбутніх освітян вкрай мало.

Таким чином, нам видається, що поєднання професійно-прикладної фізичної підготовки та як її складової частини початкової хореографічної підготовки студентами педагогами становить певний інтерес у підготовці фахівців гуманітарних професій.

Виняткове значення професійно-прикладна фізична підготовка має не лише на етапі дипломної освіти, а й у період професійної діяльності, оскільки фізичне виховання у ВНЗ не гарантує збереження психофізичної готовності випускників.

Тому набуті у вузі навички, вміння та знання в галузі ППФП у майбутньому можуть бути успішним виконанням професійної діяльності [5, с. 97].

У період трудової діяльності природно зростає роль безпосереднього використання коштів фізичної культури для оптимізації працездатності й у позаробочий час.

Створюючи умови для розвитку професійно-прикладних форм фізичної культури, вирішуються не лише економічні та оздоровчі, а й завдання професійної діяльності фахівців.

Нині багато сучасних видів праці, зокрема і працю педагога, характеризується гіподинамією (обмеженість рухової активності) чи щодо односторонніми вимогами до функціональних можливостей організму.

Засоби фізичної культури дозволяють попередити та виправити небажані відхилення у фізичному розвитку, які можуть виникнути через певні особливості праці.

Найбільш широке прикладне значення має загальна фізична підготовка, оскільки вона створює передумови для успішного виконання найрізноманітніших трудових функцій.

Загальна фізична підготовка може мати залежно від характеру професії ті чи інші особливості (наприклад, включати спеціальні вправи для профілактики або виправлення професійної односторонності у розвитку опорно-рухового апарату, порушень постави тощо).

Інноваційний підхід до формування особистості студента в галузі фізичної культури потребує зміни якості освітньої інформації у бік науковості, абстрактності, застосування різних способів її подання, зберігання, пошуку: передбачаються кардинальні перетворення в організації навчально-виховного процесу, які забезпечують процес нововведень.

В даний час зразкові програми з фізичної культури мають концептуальний характер, що рекомендує, орієнтує викладачів вузів на самостійний пошук оптимальних форм, засобів, методів фізичної культури, розробку оптимального змісту з дисципліни, що сприяють становленню особистості в її професійній діяльності завдяки засобам фізичної культури. Нове покоління педагогів має бути спроможним творчо вирішувати педагогічні завдання, вміти адекватно реагувати на різні прояви інформативності нашого часу. Це потребує мати своє «Обличчя», що запам'ятовується людям, а також мати свій привабливий імідж.

Формування професійної зовнішньої педагогічної техніки педагогів пов'язане з пошуком шляхів підвищення якості їхньої професійної діяльності та компетентності [2, с. 44-47].

У зв'язку з цим ми зробили спробу ввести розділ початкової хореографічної підготовки на базі ОФП у практичні заняття студентів. Практичний досвід, набутий під час роботи зі студентами – майбутніми педагогами у цьому напрямі дозволяє зробити висновок, що засвоєння студентами елементів початкової хореографічної підготовки має певні невикористані резерви у підвищенні якості професійної діяльності педагога.

Останнім часом потреба у фахівцях – педагогах, які мають такі специфічні знання та вміння, все збільшується у зв'язку з розширенням мережі спеціалізованих шкіл, ліцеїв, приватних шкіл тощо.

У програму з фізичного виховання нами введено два розділи: а) завдання та методичні особливості курсу початкової музично-

хореографічної підготовки спеціалістів гуманітарних професій;

б) практичний матеріал – основи хореографічної термінології та практичне освоєння елементів класичного екзерсису позиції рук у опори позиції ніг:

1. Demy plie, grand plie у чотирьох позиціях;

1. Battement tendu у всіх напрямках;
2. Battement tendu et demi plié;
3. Battement tendu jete;
4. Rond de jambe par terre en dehors et en dedan;
5. Battement soutenu;
6. Releve;
7. Port de bras;
8. Releve lent;
9. Grand battement jete;
10. Основні позиції класичного танцю;
11. Стрибки: soute, echappe, changement de pied.

Практична частина програми з початкової хореографічної підготовки включає заняття, що відображають навчально-методичний характер і вирішують завдання технічного оволодіння елементами хореографії у взаємозв'язку з музикою, а також формують професійно-педагогічні навички та вміння.

Вправи та елементи початкової хореографічної підготовки на початку навчання необхідно розучувати без музичного супроводу, а за рахунок або в індивідуальному ритмі. Це дає можливість студентам набути стійких навичок, які згодом дозволяють уникнути помилок при виконанні рухів із музичним супроводом.

Елементи класичного екзерсису створюють прекрасний фундамент для вироблення красивої ходи, постави і т. д. Всі ці елементи будуть ефективні при додатковій самостійній роботі, оскільки продовжується розвиток і вдосконалення опорно-рухового апарату, функціональних систем організму, створюється база для подальшого творчого оволодіння різноманітними композиціями.

Протягом кількох років, використовуючи фрагментарно матеріал з початкової хореографічної підготовки, ми з'ясували, що введення такого розділу в практичні заняття з фізичного виховання робить їх більш емоційними, цікавими, не звичайними та дає позитивні результати у професійній діяльності педагога. Опитування студентів та керівників активної педагогічної практики у школах переконало нас у позитивному впливі таких занять на результати практики.

Таким чином, можна зробити такі висновки:

1. Початкова хореографічна підготовка спеціалістів гуманітарних професій може зайняти певне місце у системі фізичного виховання на базі загальної фізичної підготовки та професійно-прикладної фізичної підготовки.

2. Елементи та вправи хореографії зміцнюють не тільки весь суглобово-м'язовий апарат, але й виробляють правильну поставу, постачання голови, рук, ніг, тулуба, точність, свободу, вміння керувати своїми рухами, емоціями.

3. Сприяють розвитку таких необхідних якостей для педагога як: зібраність, увага, терпіння, виразність.

4. Дають можливість вибіркового впливу на окремі м'язові групи та частини опорно-рухового апарату, виправляти недоліки фізичного розвитку та досить точно дозувати фізичні навантаження.

5. Елементи та вправи початкової хореографічної підготовки допомагають молодим спеціалістам реалізувати свої знання та творчі можливості у своїй професійній діяльності.

Список використаної літератури

1. Абрамян В. И. Театральна педагогіка / В. И. Абрамян. – К. : Лібра, 1996. – 224 с.
2. Зеленко Ж. В. Професіональний імідж вчителя: реальність чи вигадка / Ж. В. Зеленко // Науковий вісник : [зб. наук. праць]. – Одеса : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського. – Вип. 1–2. – 2003. – С. 44–47.
3. Зязюн І. А. Педагогічна майстерність : підручник для вищих педагогічних закладів / І. А. Зязюн. – Київ : Вища школа. – 1997. – 349 с.
4. Кожевникова Л. К. Забезпечення формування ППФП майбутніх вчителів / Л. К. Кожевникова, В. П. Богатир. – Донецьк : Дон ДУ, 2000. – 94 с.
5. Філінков В. І. Особливості професійно-виробничої спрямованості фізичного виховання студентів / Філінков В. І. // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи : матеріали Всеукраїнської науково-методична конференції. – Донецьк : Дон ДУ, 2000. – 97 с.

О. В. Багінська, А. В. Воробей, А. Д. Король, А. Д. Столиця

ВПЛИВ ПЕРЕДСТАРТОВИХ СТАНІВ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Постановка проблеми та її актуальність. Необхідною складовою частиною процесу формування готовності до змагань спортсменів різної кваліфікації є психологічна підготовка. Саме психологічні властивості спортсмена стають вирішальними при однаковому рівні фізичної підготовленості суперників (В. М. Платонов, Є. С. Озолін, А. В. Родіонов, Б. А. Вяткін).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В дослідженнях С. Алексеевої, Ж. А. Белакопитової, І. А. Бударинової, Т. О. Лисицької, Л. К. Кожевникової, Т. В. Нестерової виявлено, що індивідуально-психологічні особливості спортсменів мають суттєвий вплив на тренувальну та змагальну діяльність гімнасток-художниць.

Оскільки, передстартові стани, в яких перебуває спортсмен, суттєво впливають на ефективність змагальної діяльності (Є. П. Ільїн), у тому числі в художній гімнастиці (Ж. А. Белокопитова), їх врахування в процесі психологічної підготовки позитивно впливатиме на змагальний результат в цілому.

Дослідження та врахування передстартових станів в художній гімнастиці на сьогодні відбувається, переважно, тільки на етапі спортивного удосконалення. Однак, численні спостереження та аналіз досвіду практичної діяльності тренерів доводять, що вже на етапі початкової та попередньої базової підготовки спостерігаються прояви фактично всіх передстартових станів, які можна спостерігати у дорослих спортсменів. При цьому більшість тренерів не приділяє належну увагу цьому питанню.

Вивчення характеру впливу на ефективність змагальної діяльності передстартових станів гімнасток-художниць молодшого шкільного віку та визначення причин, які зумовили такий стан можуть підвищити якість їх психологічної підготовки та позитивно відбиватися на ефективності процесу підготовки в цілому.

Метою даної статті є визначення впливу передстартових станів гімнасток-художниць молодшого шкільного віку на ефективність їх змагальної діяльності.

Викладення основного матеріалу. Дослідження проводилися протягом року в ДЮСШ «Чернігів», КДЮСШ м. Чернігів під час тренувань і проведення змагань з художньої гімнастики, а також в ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка в три етапи. Спостереженням було охоплено 38 гімнасток-художниць 2006–2000 років народження.

На основі аналізу літературних джерел нами було визначено комплекс методик які давали можливість виявити окремі показники, які свідчили про формування того чи іншого передстартового стану. Результати попереднього дослідження дозволили зробити висновок про наявність ознак різних передстартових станів у гімнасток-художниць в процесі змагань.

Для визначення факторів, які характеризують формування передстартових станів гімнасток-художниць молодшого шкільного віку нами було застосовано комплекс методів дослідження, який складався з психологічного тестування, методу експертних оцінок та педагогічного спостереження.

За типовою картою методики «САН» було визначено, що у досліджуваних гімнасток, в період інтенсивної фізичної і психічної напруженості, спостерігаються суттєві індивідуальні відмінності за досліджуваними показниками (у всіх випадках коефіцієнт варіації більший 10 %).

У процесі дослідження виявлено, що умови змагань в межах ДЮСШ не є надзвичайно великим стресовим фактором для більшості досліджуваних, вони не відчують дискомфорту, налаштовані на ефективну змагальну діяльність. Інша ситуація виникає при виїзді на змагання в інші міста та при проведенні змагань на рівні міста чи області. Тому, для більш точної діагностики, нами було застосовано методику «Стрес – симптом – тест». Виявлено, що у ролі стрес – факторів (для гімнасток молодшого шкільного віку) виступали такі змагальні ситуації: невдача на старті, конфлікти з тренером,

товаришами по команді або в сім'ї, постійна думка про необхідність успішно виконати поставлені задачі, необ'єктивне суддівство, та значна перевага суперника і його високі результати.

В процесі дослідження було визначено, що найбільш типовим, для досліджуваних гімнасток є середній та високий рівень ситуативної тривожності в умовах змагань.

Стан напруженості визначався шляхом оцінки супроводжуючих його компонентів: зовнішніх проявів емоцій, вегетативних фізіологічних реакцій і стійкості психічних, психомоторних процесів. Спостерігалися такі прояви: помітна схвильованість, підняті брови, нахмурений лоб, прискорене дихання; рухи помітно напружені, плечі злегка підняті, деяка незграбність; невеликий тремор пальців та рук, інколи спостерігається і в ногах також спостерігалися окремі вазомоторні реакції.

Отримані в результаті дослідження суттєві індивідуальні відмінності за більшістю показників свідчать про доцільність вивчення їх впливу на ефективність змагальної діяльності

Нами було проаналізовано виступи гімнасток та протоколи змагань. В результаті кореляційного аналізу було виявлено залежність між показниками, які характеризують передстартові стани та ефективністю змагальної діяльності. Виявлено суттєву залежність між появою ознак того чи іншого передстартового стану, ефективністю виступу на змаганнях та особливостями темпераменту гімнастки, що дозволило розробити гіпотезу подальшого дослідження.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виявлено, в результаті експериментального дослідження та аналізу науково-методичної літератури, що формування передстартових станів відбувається вже в гімнасток на етапі попередньої базової підготовки, що в художній гімнастиці найчастіше відповідає молодшому шкільному віку.

У результаті узагальнення інформації літературних джерел, аналізу досвіду практичної діяльності тренерів з художньої гімнастики та власних експериментальних досліджень визначено доцільність удосконалення системи управління передстартовими станами гімнасток художниць молодшого шкільного віку на основі врахування особливостей їх темпераменту.

Список використаної літератури

1. Алексеева З. Аналіз показників емоційного стану спортсменок з художньої гімнастики в умовах змагальної діяльності з урахуванням їхнього віку та кваліфікації / Алексеева С. // Фізична культура професійний рух: тез. доп. наук.-пркт. конф. - Великі Луки 1996. - С. 41-42.
2. Ільїн Є. П. Психологія фізичного виховання / Ільїн Є. П. - Просвітництво, 1987. - 287 с.
3. Лисицька Т. О. Особистісно-психологічні особливості спорт-змін, що спеціалізуються в художній гімнастиці / Т. О. Лисицька, І. А. Бударіна. – Актуальні питання підготовки спортсменів у циклічних видах спорту: зб. наук. тр., 1995. - Вип. 2. - С. 139-146.

4. Методики психодіагностики у спорті: [навч. посібник для студентів пед. ін-тов за спец. 03.03 Фіз. культура»]/В. П. Маріщук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтієнко, Л. К. Сєрова. - 2-ге вид., Дод. та випр. - Просвітництво, 1990. - 256 с.

Р. С. Яготін

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ

Постановка проблеми та її актуальність. В останні роки визначилась стійка тенденція росту кількості студентів з послабленим здоров'ям, у багатьох студентів відмічені початкові стадії захворювань. За період навчання стан здоров'я студентів погіршується, а кількість студентів, що відносяться до спеціальної медичної групи з кожним роком збільшується. Зафіксовано загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постова, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості й ін.

Серед студентів як перших, так і старших курсів зустрічається несерйозне відношення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я, небажання застосовувати засоби фізичної культури і спорту у повсякденному житті. Основними причинами такого відношення до занять фізичними вправами у студентів є: зниження здоров'я; шкідливі звички; нестача часу для підготовки до інших занять; відсутність бажання займатись фізичною культурою та не досконала матеріально-технічна база.

Така тенденція відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи впродовж навчання та в період сесії, що негативно впливає на формування здоров'я майбутніх фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоровий спосіб життя є важливим фактором формування і зміцнення здоров'я студентської молоді. Найактивнішими компонентами здорового способу життя виступають: раціональна праця студентів, раціональне харчування, достатня рухова активність, загартування, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок.

Покращенню стану здоров'я студентів значною мірою сприяє фізичне виховання. Його розглядають з позиції формування відношення до свого здоров'я, як людської цінності та принципів здорового способу життя.

Метою нашого дослідження було визначити стан здоров'я студентів Одеської національної академії харчових технологій та виявити технологію, що має чинити позитивний вплив на цей стан.

Викладення основного матеріалу. Дослідження проводилось на базі Одеської національної академії харчових технологій, в якому брали участь студенти різних факультетів, котрі пройшли медичний огляд. У ході дослідження була проаналізована науково-методична література з теми статті, проаналізовані основні медичні документи (амбулаторні картки, медичні довідки та статистичні показники обстеження студентів).

Система фізичного виховання передбачає розподіл студентів на групи за станом здоров'я. Після проходження щорічного медичного огляду та оцінювання рівня стану їхнього здоров'я студентів розподіляють за навчальними групами: основна, підготовча та спеціальна.

До основного відділення зараховуються студенти основної та підготовчої груп. До таких відносяться студенти без функціональних відхилень та хвороб, які за станом здоров'я можуть виконувати вимоги навчальної програми з фізичного виховання. До спеціального медичного відділення направляються студенти з початковою стадією розвитку захворювання, які можуть виконувати помірно-дозоване навантаження, а також студенти в період реабілітації після хвороби. У групу звільнених від фізкультури потрапляють студенти із значними відхиленнями у стані здоров'я, з тяжкою формою захворювання, не здатні до малих навантажень.

Теоретичні, методичні та практичні вимоги в різних відділеннях строго диференційовані. Різниця у фізичному розвитку і фізичній підготовленості зазначених категорій студентів враховується у навчальному процесі за допомогою диференційованого підходу щодо вибору форм занять та визначення їх змісту, регулювання навантаження, використання відповідних методик, засобів контролю й інше. Для звільнених студентів затверджені теми рефератів з фізичної культури. Такий підхід до розподілу студентів за відділеннями має на увазі прямий та зворотний перехід з однієї групи до іншої.

На кожного студента, який пройшов медичний огляд, заповнюється спеціальна медична карта, в яку вписуються антропометричні виміри, скарги, діагнози та висновок лікаря. Складається картотека з розподілом за факультетами та групами.

За статистичними даними медичного обстеження студентів Одеської національної академії харчових технологій з 2010 року по 2013 рік було виявлено поступове погіршення стану їхнього здоров'я. Збільшилась кількість студентів, які віднесені до підготовчої групи та спеціальної медичної групи. Збільшується кількість студентів, які звільнені від занять фізичної культури.

Так, у 2010 році пройшло медичне обстеження 778 студентів, з них основну групу склали – 64,6 % студентів, підготовчу групу – 13,5 %, спеціальну медичну групу 15,7 % і було звільнено від занять фізичною культурою було 6,2 % студентів. У 2011 році кількість студентів збільшилася. Медичне обстеження пройшло на 1-му курсі пройшло 1014 студента, з них основну групу склали – 59,9 % студентів, підготовчу групу – 13,2 %, спеціальну медичну групу – 19,5 % та 7,4 % було звільнено від занять фізичною культурою. За даними медичного обстеження у 2013 році обстеження

пройшли 1070 студентів, з них основну групу склали – 57,8 %, підготовчу групу – 15,4 %, спеціальну медичну групу – 18,4 % і 8,4 % студентів було звільнено від занять фізичною культурою.

Одним із засобів впливу на невтішні результати стану здоров'я студентів, що спостерігається протягом останніх років є впровадження здоров'язберігаючих технологій. Такі технології передбачають створення максимально можливих умов для збереження, зміцнення і розвитку духовного, емоційного, інтелектуального, особового і фізичного здоров'я всіх суб'єктів освіти.

Формування здоров'язбережувального середовища навчального закладу необхідно починати з аналізу рівня здоров'я й способу життя студентів. Та на підставі цього повинна бути вироблена чітка програма заходів і напрямів забезпечення та вдосконалення здоров'язберігаючих технологій при підготовці майбутніх фахівців, серед яких обов'язково повинні бути присутні:

- виявлення рівня фізичного та емоційного розвитку й підготовленості студентів до розвитку особистісного потенціалу, яке може бути покладене на керівників факультету, кураторів студентських груп; викладачів фізичного виховання;

- організація роботи щодо збереження й зміцнення здоров'я студентів і формування здорового способу їх життя шляхом формування відповідальних працівників або ж підрозділів за цей напрям роботи.

Серед основних напрямів здоров'язбережувальних технологій, що можуть бути реалізовані та доречні у вищих навчальних закладах є:

- сучасний та якісний контроль стану здоров'я;
- систематичні фізкультурно-оздоровчі заходи ;
- санітарно-гігієнічні та попереджувально-лікувальні заходи;
- організація оздоровлення в усі без винятку пори року;
- забезпечення культурно-масової та волонтерської роботи;
- оптимізація морально-психологічного клімату та створення доброзичливої атмосфери взаємовідносин;
- гнучкий та безпечний режим праці та відпочинку.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Упровадження таких технологій у повсякденну практику соціальної роботи потребує від майбутніх фахівців, окрім звичних професійних навичок, формування загальнокультурних і професійних компетенцій в галузі здоров'язберігаючих технологій. Це можливо досягнути шляхом формування культури здоров'я, створення оптимальних умов навчання, використання фізичних вправ, а також сучасних психологічних засобів впливу на особистість. Подібні знання лежать в основі формування компетентності здоров'язбереження, які разом із громадянськістю та суспільством (спільнотою, колективом, сім'єю, друзями), мають поставити їх, як одні із провідних соціальних завдань сьогодення.

Отже, слід якомога повніше та збалансованіше застосовувати усі без винятку здоров'язбережувальні технології у практиці підготовки та формування студентів ВНЗ, адже від фізичного й емоційного стану залежить рівень здоров'я та професійної компетентності майбутніх фахівців.

Список використаної літератури

1. Буліч Є. р. Здоров'я людини: Біологічна основа життєдіяльності та рухова активність у її стимуляції/Є. Г.Буліч, І. В. Муравов. - К. : Олімпійська література, 2003. - 414 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
3. Клос Л. Є. Здоров'язбережувальні технології у соціальній роботі: проблема підготовки майбутніх фахівців / Л. Є. Клос // Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності : збірник наукових праць. – 2009. – № 3. – 256 с.
4. Раєвський Р. Т. Здоровий спосіб життя фахівця/Р. Т. Раєвський. - Одеса: ОНПУ, 2000. - 52 с..

В. В. Гончарук

ШЛЯХ ДО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ХАРЧОВОГО ВУЗУ – СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

Постановка проблеми та її актуальність. Проблема збереження здоров'я підростаючого покоління є однією з глобальних проблем сучасного суспільства. Зазначена проблема актуальна і для студентського середовища, адже негативний екологічний стан навколишнього середовища, недостатня ефективність системи охорони здоров'я, зниження життєвого рівня родин провокують погіршення здоров'я дітей від самого народження. Доречно сказати, що останнім часом підвищується роль вищої школи як соціального інституту, що формує не тільки компетентного спеціаліста, але й повноцінну, здорову особистість з такими сформованими якостями і властивостями особистості як соціальна активність, орієнтація на здоровий спосіб життя, естетичні ідеали та етичні норми життя. У наш час дуже гостро стоїть питання про стан здоров'я студентської молоді – сьогодення і майбутнє інтелектуального і трудового потенціалу нашої держави. Зниження рівня здоров'я студентської молоді – одна з актуальних проблем сучасного суспільства. Велику частку відповідальності у вирішенні цієї проблеми прийнято покладати на освітній заклад.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання компетентнісного підходу щодо збереження здоров'я дитини, учня, студентів досліджувалось багатьма науковцями, зокрема Г. Апанасенко, Н. Бібік, Т. Бойченко, О. Г. Гладошук, О. Д. Дубогай, Л. Ващенко, І. Зимня, О. Локшина, О. Овчарук, О. Пометун, О. Шиян [1–5] і рядом інших вітчизняних і зарубіжних дослідників. Україна до кінця другого тисячоліття пройшла стадію індустріального суспільства і вступає в постіндустріальне, інформаційне суспільство, де на перше місце висувається людський фактор. При цьому

сучасний освітній рівень, умови праці і всезростаюча напруженість розумової діяльності вимагають від фахівця не лише відповідної кваліфікації, високого освітнього та культурного рівня, а й міцного здоров'я, гарної фізичної та функціональної підготовленості, високих моральних і вольових якостей. Стан здоров'я молоді є найважливішою складовою здорового потенціалу нації, тому збереження і розвиток здоров'я студентів і формування у них здорового способу життя (ЗСЖ) сьогодні має пріоритетне значення. Не дивлячись на велику кількість наукових праць, питання шляхів реалізації створення здоров'язберігального освітнього середовища у навчальному закладі розкрито не повністю.

Аналіз фізичного стану здоров'я молоді сьогодні є досить невтішним. Цьому є декілька причин: по-перше, сучасна екологічна ситуація, катастрофічні наслідки Чорнобильської аварії; по-друг, ускладнення соціального та економічного становлення України, особливо в сільській місцевості; по-третє, низький рівень культури харчування; по-четверте, недостатній рівень медичних знань; по-п'яте, високе психоемоційне і розумове навантаження, пристосування до нових умов проживання та навчання [1; 2; 3; 4; 5]. У працях, присвячених різним аспектам названої проблеми, намітилася тенденція до переосмислення способів її вирішення, відображається зміщення акценту зі сфери медицини в сферу педагогіки. Педагогами обговорюються шляхи та умови формування ЗСЖ учнівської молоді, ведеться пошук стратегічних орієнтирів його досягнення. Сучасні дослідники відзначають, що спроби реанімувати фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову діяльність у вузі старими організаційними формами, як правило, не дають бажаних результатів. Адже широке використання в освітньому процесі таких форм, як консультації, спецкурси, додаткова освіта, тренінги з питань здорового способу життя, майже не проводяться.

Метою досліджень є намагання сформулювати виклики і окреслити шляхи реалізації створення здоров'язберігального освітнього середовища у навчальному закладі.

Результати дослідження. Можна окреслити виклики, що визначають причинно-наслідкові зв'язки стану низького рівня культури життя студентської молоді:

- недостатня увага в педагогічній діяльності викладачів. В тому числі і фізичної культури, які мало уваги приділяють процесу передачі досвіду, теоретичних і методичних знань студентам, не формують потребу фізичного самовдосконалення;

- відсутність підручників, посібників для масового використання з методики фізичного самовиховання, з основ здорового способу життя;

- відсутність фундаментальних соціальних та педагогічних технологій формування культури здорового способу життя особистості.

Важливими педагогічними умовами формування здорового способу життя студентів вважається:

- 1) організація інформаційного забезпечення про ЗСЖ;
- 2) організація моделювання емоційно-ціннісного ставлення до ЗСЖ;
- 3) створення здоров'язберігального освітнього студентського середовища.

Як показують дослідження, освітній процес у ВНЗ не сприяє здоровому способу життя. У студентів вищів віку 17–25 років у місті в 50 % випадків спостерігається низька фізична активність, у той час як самооцінка фізичної активності суттєво перевищує реальну. При цьому студенти з низькою фізичною активністю досить активно споживають психоактивні препарати (алкоголь, тютюн, наркотики). Таким чином, ми провели анонімне анкетування студентів першого та другого курсів Одеської національної академії харчових технологій у листопаді 2013 року. Кількість опитованих – 108 студентів. Питання закритого і відкритого типу у кількості 20 шт. Згідно результатів анкетування, рівень факторів ризику серед студентів достатньо високий: поширеність паління становить 43 %, алкогольні напої вживають 32 %, число студентів, що виявляють активну фізичну діяльність – близько 47 %. У той же час, більшість студентів вважає, що за своє здоров'я відповідають вони самі, готові і хочуть отримувати інформацію з формування здорового способу життя.

До негативних чинників в освіті в процесі формування ЗСЖ можна віднести: стресова педагогічна тактика, інтенсифікація навчального процесу, технології навчання, невідповідність фізіологічних і гігієнічних вимог до організації навчального процесу, недоліки в існуючій системі фізичного виховання, відсутність системної роботи по формуванню цінності здоров'я і ЗСЖ (в тому числі профілактичної роботи з запобігання шкідливих звичок, статевої і сексуальної освіти, недостатнє використання засобів фізичного виховання та спорту і т. д.), пропаганда нераціонального харчування зокрема в закусочних «швидка кухня», гіподинамія серед студентів та ін..

До загальних особливостей створення здоров'язбережувального освітнього середовища необхідно віднести особливості, притаманні усім освітнім установам системи вищої професійної освіти стосовно організації ЗСЖ студентів:

- наявність у навчальному плані дисциплін також навчальних дисциплін: фізична культура, валеологія (або екологія людини), зміст яких багато в чому визначає ЗСЖ студентів.

- дотримання вимог з формування культури здоров'я, з дотриманням гігієнічних, психолого-педагогічних і психофізіологічних вимог.

До числа специфічних особливостей створення здоров'язбережувального освітнього середовища необхідно віднести врахування індивідуальних особливостей студентів, особливості, зумовлені профільним спрямуванням вузу (харчове, технічне, аграрне й інші).

Таким чином, особливості організації і створення здоров'язбережувального освітнього середовища у вузі передбачають створення спеціальних умов, з необхідністю розробки та реалізації структурно-функціональної моделі організації ЗСЖ студентів у вузі, що включає в себе педагогічні умови (реалізація змісту освіти, що сприяє ЗСЖ студентів, відмова від авторитарної педагогіки, організаційні (проходження концепції ЗСЖ всіма учасниками процесів навчання і виховання у вузі; розробка і реалізація програм, проектів організації ЗСЖ), матеріально-технічні, санітарно-гігієнічні, інформаційно-методичні, кадрові і фінансово-економічні умови.

Висновки. Формування здорового способу життя студентів в освітньому просторі вищого навчального закладу є визначальною основою всебічного та гармонійного розвитку особистості, її способу життя та життєвої позиції. Аналіз цієї проблематики є вкрай актуальним завданням сучасної педагогічної думки і освітньої практики, тому що здоров'я належить до найголовніших цінностей людини. Збереження здоров'я, отримання здорового способу життя вважається найбільш вагомим нормою загальної культури людини цивілізованого суспільства. А перспективи подальших досліджень пов'язані з пошуком оптимальних шляхів рішення проблем формування ЗСЖ студентської молоді та можливостей його збереження у дорослому віці.

Список використаної літератури

1. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / Бібік Н. М., Ващенко Л. С., Локшина О. І., Овчарук О. В., Паращенко Л. І., Пометун О. І., Савченко О. Я., Трубочова С. Е. // Бібліотека з освітньої політики. К.І.С, 2004. – 112 с.
2. Бойченко Т. Є. Здоров'язбережувальна компетентність як ключова в освіті України / Бойченко Т. Є. // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – №11. – С. 6–7.
3. Ващенко Л. С. Основи здоров'я: книга для вчителя : навчально-методичний посібник / Ващенко Л. С., Бойченко Т. Є. – К. : Генеза, 2005. – 240 с.
4. Глагощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів у системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : авт.. дис. на здобуття наукового ступеня канд.. пед.. наук : спец. 13.00.02 «Теорія і методика навчання». – Київ, 2008. – 20 с.
5. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник / Дубогай О. Д., Завацький В. Й., Короп Ю. О. – Луцьк : Нистир'я, 1995. – 220 с.

О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК ПЕРШИХ ТА ДРУГИХ КУРСІВ ВИЩИХ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Постановка проблеми та її актуальність. У навчально-виховному процесі педагогічних вузів фізичне виховання – це спосіб, який вирішує одну із сторін професійної підготовки студентів, сприяє їхньому індивідуальному творчому розвитку, формуванню та удосконаленню його професійно-важливих навичок та якостей у взаємозв'язку з його фізичним та духовним розвитком

Ряд дисертаційних досліджень [2; 4] висвітлювали різні сторони занять аеробікою у вищих навчальних закладах та вивчали такі питання як: технології програм проведення занять; зміст та напрямки занять; вдосконалення фізичного виховання; формування естетичного компонента; розглядали як частину фізичного виховання; організаційно-методичні умови проведення занять; комплексний підхід до проведення занять; методика проведення диференційованого заняття та як частина професійно-прикладної фізичної підготовки.

Наукові дослідження в цьому напрямі, безумовно, мають великий інтерес, а їх аналіз дозволяє ставити нові завдання до вирішення питань, які мають покращити фізичний стан студентської молоді [1]. Удосконалення та розвиток педагогічних технологій побудови та розробка моделей самих занять з фізичного виховання студенток у педагогічних вузах за допомогою нетрадиційних видів гімнастики та їх вплив на організм практично не розглядалися, тому важливим аспектом наших досліджень є пошук шляхів удосконалення організації занять з фізично [7].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За даними анкетування у нашому дослідженні серед студенток перших та других курсів було виявлено, що найбільшою популярністю користуються порівняно нові види гімнастики: аеробіка, шейпінг, каланетика, пілатес та ін.

Мета дослідження – вдосконалення методики використання сучасних оздоровчих технологій для студенток перших та других курсів вищих педагогічних навчальних закладів з різним ступенем мотивації, рівня фізичного стану та зробити порівняльний аналіз фізичної підготовленості, рухово-координаційних здібностей та морфофункціональних показників студентів засобами. Изложение основного материала. Нами було досліджено 358 студентів та сформовано експериментальні та контрольні групи. У кожній групі займалося по 25 студенток. Розподіл студенток за групами проводився за результатами проведеного анкетування про вибір рухової активності на заняттях з фізичного виховання. Тому в заняття експериментальної групи були включені нетрадиційні види гімнастики: аеробіка, пілатес, шейпінг, каланетика [5]. А контрольна група займалася за типовою навчальною програмою з фізичного виховання для вузів України III–IV рівнів акредитації.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися найбільш поширені методи, що використовуються за теоретико-методичними проблемами фізичного виховання студенток, а саме:

1. *Двигуно-координаційні здібності* визначалися за точністю відтворення м'язових зусиль та ступенем їх дозування (швидкість рухової реакції, швидкість у діях).

1. *Фізична підготовленість* визначалася за наступною групою тестів: у стрибках за 20 с (спритність), у нахилах вперед із положення сидячи ноги порізно (гнучкість), у стрибках у довжину з місця (вибухова сила), у згинаннях-розгинаннях в упорі лежачи (сила).

2. *Морфофункціональні показники* визначалися за: ВРП (вагоростовий показник);

Вивчення літературних джерел показало, що з віком значно змінюються фізичні та координаційні можливості людини [3]. дослідженням було визначення динаміки інволюційних змін фізичного стану та рухово-координаційних здібностей студенток перших та других курсів педагогічних вузів, які займаються в експериментальних групах.

Результати досліджень у студенток, які займаються в експериментальних групах, свідчить про те, що у віці 16–19 років показники, що вивчаються, кращі, ніж у контрольних групах.

У зв'язку з введенням нових видів рухової активності на заняттях у студенток має місце навантаження на серцево-судинну та дихальну системи їх організму, у той час як функціональні можливості зазначених систем обмежені та з віком мають тенденцію зниження, а частота серцевих скорочень з віком навпаки у студент. контрольної групи ЧСС став набагато більшим.

Дослідження швидкості рухової реакції, що оцінюється «естафетним» тестом за швидкістю стиснення найсильнішою рукою падаючої лінійки, показав, що ця якість швидше починає знижуватися в більш старшій експериментальній групі.

Вимірювання гнучкості, що оцінюється за загальновідомою методикою, свідчить про те, що якість без роботи над її підтримкою досить швидко знижується в контрольних групах, а в експериментальних підвищується.

Показники швидкісно-силової витривалості, що вимірюються максимальною кількістю підскоків на місці за 20 с, з віком достовірно знижується.

Таким чином, порівняльний аналіз результатів досліджень фізичного стану та рівня рухово-координаційних здібностей студенток експериментальних груп показав суттєві зміни в їхньому організмі порівняно зі студентками контрольних груп.

Висновки та перспективи подальших досліджень

При аналізі науково-методичної літератури виявлено, що недостатньо уваги приділяється підтримці та вдосконаленню координаційних можливостей дівчат, недостатньо розроблено і методичний підхід до занять з фізичного виховання.

Також у ході дослідження було виявлено тенденцію удосконалення фізичного виховання студенток. Це дає змогу структурувати проблеми з їхньої необхідності та розробляти варіанти рішень з метою успішної реалізації освітньої здоров'язберігаючої стратегії.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення порівняльних характеристик фізичного стану та рухово-координаційних здібностей студенток третіх та четвертих курсів, які займаються нетрадиційними видами гімнастики.

Список використаної літератури

1. Анікеєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. на соиск. наук. степ. канд. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Д. М. Анікеєв. – К., 2012. – 20 с.
2. Богданова Т. В. Технологія реалізації програми аеробіки для студенток вищих навчальних закладів : дис. ... кандидата педагогічних наук: 13.00.04 / Богданова Тетяна Володимирівна; Нац. держ. ун-т фіз. культури, спорту та здоров'я ім. П. Ф. Лесгафта, 2012. - 213 с.
3. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на соіс. наук. степ. канд. наук з фіз. восп. та спорту. - К., 2008. - 23 с.
4. Ковшура Т. Є. Зміст та спрямованість спортивної аеробіки у фізичному вихованні студентів вузів: автореферат дис. ... кандидат педагогічних наук: Нац. держ. ун-т фіз. культури, спорту та здоров'я ім. П. Ф. Лесгафта, 2012. - 23 с.
5. Лисицька Т. С. Теорія та методика. У 2 т. Т. 1: Аеробіка / Лисицька Т. С., Сіднєва Л. В. Федерація аеробіки, 2002. - 232 с.
6. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навчальний посібник/ Сергієнко Л. П. - Миколаїв: УДМТУ, 2001. - 360 с.
7. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С. М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту, 2013. – № 11. – С. 94–99.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЗАНЯТТЯХ ПРИКЛАДНИМИ РУКОПАШНИМ БОЄМ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ

Актуальність. Рукопашний бій є одним з найскладніших видів сучасних спортивних єдиноборств, тому що включає в себе технічний арсенал практично всіх видів єдиноборств, в яких дозволяється застосовувати контрольовані удари, кидки, утримання, больові прийоми в залежності від конкретної динамічної ситуації поєдинку. Для досягнення високих стабільних результатів у єдиноборствах першорядне значення має рівень фізичної підготовленості спортсмену, в тому числі виховання здатності до прояву рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.

Аналіз літератури. Основними труднощами, з якими зустрічаються тренери в сучасних умовах при розвитку гнучкості в заняттях рукопашним боєм, є питання методики навчання спортсменів та вибору тренувальних засобів, що сприяють підвищенню ефективності їх змагальної діяльності. Проблема фізичної підготовки ускладнюється також тим, що серед фахівців з рукопашного бою не сформована єдина думка про послідовність розвитку головних фізичних якостей спортсмену (С. А. Іванов, 1995; А. С. Кузнєцов, 2007; А. С. Чабанюк, 2008).

Завдання дослідження. Коротко дати аналітичний огляд розвитку гнучкості для спортсменів, що займаються рукопашним боєм і зробити рекомендації з покращення підготовчого процесу в сучасних умовах.

Результати дослідження. У перший рік навчання, на вивчення ударної техніки руками відводиться 9,72 години (10 %), удари ногами – 19,4 години (20 %), на вивчення кидків – 24,2 години (25 %), больових прийомів – 9,72 години (10 %), прийомів утримання – 14,5 години (15%) і на прийоми самострахування – 9,72 години (10 %). У другій рік навчання, на вивчення ударної техніки руками відводиться 25,9 години (15 %), удари ногами – 43,2 години (25 %), на вивчення кидків – 34,5 години (25 %), больових прийомів – 17,2 години (10 %), прийомів утримання – 17,2 години (15 %) і на прийоми самостраховки – 17,2 години (10 %) [1; 3].

Для розвитку гнучкості під час занять рукопашним боєм, застосовувалися активні динамічні вправи, що використовуються у всіх частинах навчально-тренувального процесу. Для розвитку координаційних здібностей, повинні застосовуватися ігри борців, що забезпечують: вироблення навичок збереження статичної стійкості в умовах протиборства; збереження динамічної стійкості в умовах протиборства; збереження захоплень; звільнення від захоплень, а також оволодіння найпростішими елементами тактики боротьби і виховання вольових якостей. Загальний прояв гнучкості спортсмену в певний період часу, залежить від загального функціонального стану організму і від таких зовнішніх умов, як температура м'язів і навколишнього середовища, ступінь стомлення спортсмену. Для прикладу,

можна наголосити, що до 9 години ранку гнучкість дещо понижена, проте тренування в ранкові години для розвитку гнучкості дуже ефективно, адже у холодну погоду, гнучкість знижується, а при підвищенні температури зовнішнього середовища і під впливом розминки – підвищується. Гнучкість також сильно залежить від віку людини, адже рухливість великих ланок тіла збільшується з 7 до 13–14 років і стабілізується до 16–17 років, а потім має стійку тенденцію до зниження. Проте, якщо після 13–14-річного віку не виконувати вправ на розтягання, то гнучкість може почати знижуватися вже в юнацькому віці. І навпаки, практика показує, що навіть у віці 35–40 років, після регулярних занять із застосуванням різноманітних засобів і методів, гнучкість підвищується і у деяких людей досягає або навіть перевершує той її рівень, який був у них в юні роки. На даний час, існує велика кількість систем розвитку гнучкості, розтягування м'язів і рухливості суглобів, однак в їх основі лежать загальні принципи, що враховують найбільш типові і важливі особливості реагування організму на спроби збільшити його рухливість.

Перший принцип – принцип підсумовування результату. Вплив кожного окремого розтягуючого зусилля незначне, адже м'язи та сухожилля дуже інертні, однак від багаторазового повторення вправ, результат попереднього руху не втрачається, він залишає «слід», і ці сліди підсумовуються від підходу до підходу, день у день.

Другий принцип – принцип повторного виконання. Ця методика форсованого штурму – вправи на гнучкість слід виконувати серіями по 15–20 повторів у кожній, з поверненням до виконаної серії протягом заняття і з збільшенням амплітуди руху від серії до серії. Приклад: три серії по 15–20 нахилів вперед (через 30–40 с відпочинку). Потім вправи на силу, витривалість, і через 30–40 хв. знову три серії нахилів із збільшенням амплітуди в кожній серії. Результати використання таких вправ на гнучкість будуть ефективніше, якщо в тренування будуть включені вправи на скорочення м'язів, наприклад силовий тренінг [4]. В якості рекомендацій, з розвитку гнучкості в заняттях рукопашним боєм можна порадити:

- якщо відсутня природна гнучкість, то необхідно почати тренування в пасивному режимі;
- після м'язової травми, не можна приступати до занять, поки повністю не видужає людина і необхідно почати тренування в пасивному режимі;
- при виконанні активних вправ не потрібно різко розтягувати м'язи;
- не потрібно на перших же заняттях досягати високої інтенсивності вправ (це призведе до м'язової болю) [5].

Висновки. Проведено аналіз наукової літератури. Показано, сучасний рукопашний бій, як вид спорту, являє собою вид єдиноборства, коли дії бійців спрямовані на подолання фізичного опору партнера, тому саме ця особливість робить рукопашний бій цінним прикладним видом спорту і створює широкі можливості для розвитку таких фізичних якостей як швидкість, координованість, витривалість, а також для формування морально-вольових якостей людини [2]. Акцентовано, що в перший рік навчання, на вивчення ударної техніки руками відводиться 9,72 години (10 %), удари

ногами – 19,4 години (20 %), на вивчення кидків – 24,2 години (25 %), бильових прийомів – 9,72 години (10 %), а для розвитку гнучкості під час занять рукопашним боєм, застосовувалися активні динамічні вправи.

Список використаної літератури

1. Григорович Є. З. Фізична культура: навч. посібник для вузів/Є. З. Григорович, Ст. А. Переверз. Вища школа, 2008. - 223 с.
2. Сахаревич І. І. Модифікована методика базової підготовки спортсменів рукопашників / І. І. Сахаревич // Теорія та практика фіз. культури: тренер: журнал у журналі. - 2011. - № 9. - С. 49.
3. Фадєєв В. Техніка рукопашного бою: Як сісти на шпагат/В. Фадєєв.
4. Захаров Є. Н. Енциклопедія фізичної підготовки: Методичні основи розвитку фізичних якостей / Захаров Є. Н., Карасьов А. В., Сафонов А. А.; за загальною ред. А. В. Карасьова. Лептос, 1994. - 368 с.

**Ю. А. Лутовинов, В. Д. Мартин, В. Г. Олешко,
В. Н. Лисенко, К. В. Ткаченко**

ЗМІНА ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ 14–15 РІЧНИХ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ РІЗНИХ ГРУП ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

Постановка проблеми та актуальність. У теорії та практиці підготовки юних важкоатлетів 14–15 років відводиться велике значення дослідженню показників рівня фізичної підготовленості, тому що найбільші з них у старшому віці показують високі результати на спортивних змаганнях всеукраїнського рівня [1, 3–5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково – методичної літератури свідчить, що фахівцями у важкій атлетиці раніше вивчався рівень фізичної підготовленості юних спортсменів у підготовчому періоді річного макроциклу (Дворкін Л. С., 2006; Лутовинов Ю. А., 2006, 2012; Медведєв О. С., 1988, 2000; Олешко В. Г., 1999, 2011; Платонов В. М., 2004), але подробиць порівнянь виявлено недостатньо.

Тому на основі аналізу спеціальної літератури, опитування тренерів, вважаємо, що наша проблема повинна бути досліджена.

Робота виконана згідно зі «Зведеним планом НДР у сфері фізичного виховання та спорту на 2011– 015 рр.» Міністерства освіти і науки України

за темою 2.8 «Удосконалення підготовки спортсменів у окремих групах видів спорту» (номер державної реєстрації 0107U001647).

Мета роботи – вивчення показників рівня фізичної підготовленості юних важкоатлетів 14–15 років різних груп вагових категорій.

Методи дослідження

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Опитування тренерів та спортсменів.
3. Визначення рівня фізичної підготовленості за допомогою педагогічного тестування.
4. Методи математичної статистики.

Досліджено 36 юних важкоатлетів 14–15 років III розряду. Усі спортсмени були розподілені на групи вагових категорій: I – 44, 0 кг і менше; II – 45–55 кг, III – 56– 0 кг.

Результати досліджень. Нами вивчався рівень фізичної підготовленості юних 14–15-річних важкоатлетів різних груп вагових категорій у кінці підготовчого періоду річного макроциклу.

Нижче наведено показники рівня фізичної підготовленості юних 14–15-річних важкоатлетів різних груп вагових категорій на початку й у кінці підготовчого періоду річного макроциклу (табл. 1).

Таблиця 1 – Показники рівня фізичної підготовленості юних 14–15-річних важкоатлетів різних груп вагових категорій на початку й у кінці підготовчого періоду річного макроциклу, $\bar{X}$; m ($n = 36$)

Показник	Група вагових категорій та достовірність відмінностей ($p < 0,05$)				
	Перша	Друга	($p < 0,05$)	Третя	($p < 0,05$)
Стрибок угору за Абалаковим, см	$\frac{43,2; 0,5}{44,7; 0,5}$	$\frac{52,4; 0,4}{53,9; 0,4}$	$\frac{p < 0,05}{p < 0,05}$	$\frac{65,0; 0,6}{67,1; 0,6}$	$\frac{p < 0,05}{p < 0,05}$
Динамометрія лівої кисті, кг	$\frac{33,1; 0,6}{36,4; 0,6}$	$\frac{42,0; 0,9}{45,4; 0,8}$	$\frac{p < 0,05}{p < 0,05}$	$\frac{47,5; 1,4}{51,7; 1,2}$	$\frac{p < 0,05}{p < 0,05}$
Динамометрія правої кисті, кг	$\frac{34,4; 0,6}{37,5; 0,7}$	$\frac{45,4; 1,0}{48,8; 1,0}$	$\frac{p < 0,05}{p < 0,05}$	$\frac{48,4; 1,3}{52,6; 1,3}$	$\frac{p < 0,05}{p < 0,05}$
Присідання зі штангою на плечах, кг	$\frac{52,4; 1,8}{68,7; 2,4}$	$\frac{68,9; 0,7}{90,5; 1,0}$	$\frac{p < 0,05}{p < 0,05}$	$\frac{102,5; 4,4}{114,6; 3,9}$	$\frac{p < 0,05}{p < 0,05}$
Ривок, кг	$\frac{35,8; 0,8}{47,0; 1,1}$	$\frac{47,1; 1,0}{61,3; 1,1}$	$\frac{p < 0,05}{p < 0,05}$	$\frac{70,0; 1,5}{77,9; 1,6}$	$\frac{p < 0,05}{p < 0,05}$
Поштовх, кг	$\frac{40,9; 0,8}{53,7; 0,7}$	$\frac{53,8; 0,9}{70,0; 1,0}$	$\frac{p < 0,05}{p < 0,05}$	$\frac{80,0; 1,1}{89,5; 1,2}$	$\frac{p < 0,05}{p < 0,05}$

Примітка. У чисельнику показники на початку підготовчого періоду, у знаменнику – у кінці підготовчого періоду.

Аналіз показує, що всі показники у кінці підготовчого періоду юних важкоатлетів достовірно збільшуються ($p < 0,05$). Аналіз свідчить, що показники у стрибку за Абалаковим (см) мають тенденцію до збільшення з підвищенням груп вагових категорій – на 20,5 % ($p < 0,05$) і 24,3 % ($p < 0,05$); динамометрії лівої кисті – на 24,7 % ($p < 0,05$) і 13,1 % ($p < 0,05$); правої кисті – на 30,1 % ($p < 0,05$) і 7,8 % ($p < 0,05$); присіданнях зі штангою на плечах – на 31,7 % ($p < 0,05$) і 26,6 % ($p < 0,05$); ривку – на 30,4 % ($p < 0,05$) і 27,1 % ($p < 0,05$); поштовху – на 30,3 % ($p < 0,05$) і 27,8 % ($p < 0,05$), що співпадає з дослідженнями провідних фахівців [1, 3–5]. Різниця між показниками динамометрії лівої та правої кистей у першій групі вагових категорій юних важкоатлетів складає – 3,0 %, другої – 7,0 %, третьої – 1,7 %, що співпадає з дослідженнями провідних фахівців [1, 3–5].

Висновки

1. Досліджені показники рівня фізичної підготовленості юних важкоатлетів різних груп вагових категорій, які ведуть підготовку до першості України серед кадетів.

2. Встановлено, що показники у стрибку за Абалаковим (см) мають тенденцію до збільшення з підвищенням груп вагових категорій – на 50,1 % ($p < 0,05$); динамометрії лівої кисті – на 42,0 % ($p < 0,05$); правої кисті – на 40,2 % ($p < 0,05$); присіданнях зі штангою на плечах – на 66,8 % ($p < 0,05$); ривку змагальному – на 65,7 % ($p < 0,05$); поштовху змагальному – на 66,7 % ($p < 0,05$).

3. Різниця між показниками динамометрії лівої та правої кистей усіх груп вагових категорій складає – 3,8 %, що співпадає з дослідженнями провідних фахівців.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем підготовки вікових і вагових груп важкоатлетів.

Список использованной литературы

1. Дворкін Л. С. Тяжка атлетика: [підручник для вузів] / Дворкін Л. С. Радянський спорт, 2005. - 600 с.
2. Лутовінов Ю. А. Рівень залежності фізичного розвитку від фізичної підготовленості (з прикладу молодих важкоатлетів 13–15 років різних груп вагових категорій) / Лутовінов Ю. А. // Наукова думка. 2012. - С. 110-112.
3. Медведєв А. З. Система багаторічного тренування у важкій атлетиці: навчальний посібник для тренерів/А. З. Медведєв. Фізкультура та спорт, 1986. - 272 с.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навчальний посібник / Олешко В. Г. – Київ : ДІА, 2011. – 444 с.
5. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки / Платонов В. Н. - Київ: Олімпійська література, 2004. - 808 с.

СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДІАГНОСТИКИ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ТА БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ З АНАЛІЗОМ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ ЇХНЬОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Постановка проблеми та актуальність. За визначенням експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів» [1].

Відомо, що основними факторами, які формують здоров'я людини, є:
образ життя – 50–55 %

- екологічні фактори – 20–25 %
- спадковість – 20 %
- рівень медичної допомоги – 5–10%.

Як бачимо, спосіб життя займає провідне місце рангове серед факторів, що формують здоров'я. За визначенням ВООЗ – «спосіб життя – це спосіб існування, заснований на взаємодії між умовами життя та конкретними моделями поведінки індивіда» [1].

Спосіб життя, як медико-соціальна категорія, включає якість, рівень і стиль життя. При цьому:

- якість життя, як соціологічна категорія, характеризується ступенем соціальної та духовної свободи індивіда;
- рівень життя – економічна категорія та визначається ступенем матеріального благополуччя;
- устрій життя – соціально-економічна складова, що включає такі критерії як сімейний стан, рід заняття, умови проживання;
- стиль життя, як соціально-психологічна категорія, детермінована певним типом поведінки, обраним конкретно людиною.

При цьому важливо наголосити, що саме стиль життя, на відміну від інших категорій способу життя, є персоніфікованим імперативом, який пред'являється індивіду в реальних умовах його формування (виховання та самовиховання) та способу життєдіяльності. Проведеними дослідженнями встановлено з 52 тисяч факторів ризику для здоров'я – стиль життя є провідним (35 %). Своєю чергою, найважливішим складовим компонентом стилю життя повною мірою домінуючим у формуванні та збереженні здоров'я є фізична активність індивіда та рівень його фізичної культури.

Двигуна активність – основний стимулятор життєдіяльності організму людини. Ще С. П. Боткін зазначав, що за нестачі рухів спостерігається, як правило, ослаблення фізіологічних функцій.

Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики цілого ряду функціональних розладів та захворювань. Посилена м'язова діяльність змушує працювати з додатковим навантаженням серце, легені та інші органи та системи нашого організму, тим самим підвищуючи функціональні можливості людини, її опір несприятливим впливам зовнішнього середовища. У реакції організму на фізичне навантаження провідне місце займає вплив кори головного мозку на регуляцію функцій основних систем: відбувається зміна в кардіо-респіраторній системі, газообміні, метаболізмі та ряді інших. Існує тісний зв'язок між діяльністю м'язів та внутрішніх органів, заснований на нервово-вісцеральній взаємозалежності. Так, при подразненні нервових закінчень м'язово-суглобової чутливості імпульси надходять у нервові центри, що регулюють роботу внутрішніх органів. Відповідно змінюється діяльність серця, легенів, нирок та ін., пристосовуючись до запитів м'язів, що працюють, і всього організму.

Таким чином, дотримання принципів фізичної культури як складової складової стилю життя індивіда підвищує загальний тонус і стимулює захисні сили організму, удосконалює будову та діяльність усіх органів і систем, зміцнює здоров'я.

Ціль. Метою цієї роботи є оцінка стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Маріуполя за результатами аналізу адаптаційного потенціалу (АП) та біологічного віку (БВ), а також оцінка мотиваційних пріоритетів їхнього способу життя.

У зв'язку з цим протягом кількох років нами було проведено донозологічну діагностику стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів р. Маріуполя методами оцінки АП системи кровообігу та БВ. Використані методи вивчення стану здоров'я знайшли широке застосування у практиці донозологічної діагностики та представлені у науковій літературі [2; 3]. Дані методи доступні при групових дослідженнях та дозволяють оцінити стан функціонування основних систем організму, ступінь напруги його регуляторних механізмів та рівень функціональних резервів. Крім того, з'являється можливість кількісної оцінки здоров'я за величиною відхилення БВ від стандарту популяції.

Виклад основного матеріалу. Нами проаналізовано результати вивчення стану здоров'я 192 студентів. Всі вони не мали в анамнезі хронічних захворювань. Не перебували на диспансерному обліку, а за рівнем соціально-економічного благополуччя перебували у приблизно рівних умовах. З них 90 осіб. (47 %) мають показники БВ, що дозволяють віднести їх до 4 та 5 рангів за станом здоров'я (випередження темпів старіння на 3–5 років). У цьому 63 чол. (33%) мають напругу механізмів адаптації серцево-судинної системи.

Відповідно до вікової періодизації розвитку людини, прийнятої на VII міжнародній конференції з проблем вікової морфології, фізіології та біохімії у 1965 році, серед обстежених виділено 2 групи «юнацька» (17–21 рік – юнаки та 16–20 років – дівчата) та «зріла» (22) жінки). Отримано такі дані: у «юнацькій» групі загрозливий стан здоров'я контингент склав – 60,8 %, а в зрілому віці – 29 %.

Парадоксальна на перший погляд залежність може бути пояснена нестійким станом систем нейроендокринної регуляції життєдіяльності організму молодих людей («юнацька» група), викликаним проблемами становлення особистості, міжособистісного спілкування, нерегулярним статевим життям, стресами першого кохання та перших систем. взаємодії. Адаптаційний потенціал серцево-судинної системи у юнаків та дівчат у 17,6 % випадків напружений.

Особи «зрілої» групи з оцінки біологічного віку в 71% показали позитивні результати – 1–3 ранги здоров'я. Але з них 54% мають напругу механізмів адаптації серцево-судинної системи. 29% цієї групи мають прискорені темпи старіння. З них 67% навіть цей стан підтримують напругою механізмів адаптації.

Опитувальні дані показали, що 100 % студентів «юнацької» групи вважають здоровий спосіб життя склепінням деяких гігієнічних вимог, 76 % – тією чи іншою мірою цікавилися питаннями раціонального харчування та 68 % – у своєму режимі дня мали елементи фізичної культури (ранкова гігієнічна гімнастика, спортивні). Але у 100 % випадків основним мотивом цих занять було досягнення певної зовнішньої форми, і лише в кількох осіб, причому на другому плані, стояли мотиви загального оздоровлення. Їхні знання щодо раціонального харчування стосувалися переважно дієт для схуднення у дівчат та харчування для збільшення м'язової маси – у юнаків. При цьому багато хто з них курить, недосипає, нерационально організовує свій день, не має поняття про вплив на організм різних форм і фаз розвитку стресу та його профілактику.

Доросліші студенти «зрілої» групи у 70 % випадків не лише цікавляться раціональним харчуванням, а й організовують його для своєї сім'ї. При цьому основним мотивом є підтримка здоров'я. Але й тут часто формальний підхід, заснований на якійсь певній модній теорії харчування без урахування індивідуальних особливостей та стану здоров'я. Елементи фізичної культури у режимі дня студентів цієї групи присутні лише 12 % випадків. Про решту складових здорового способу життя – про цілісність організму людини, взаємний вплив фізичного, психічного та духовного здоров'я, знання дуже поверхові та обмежені.

Висновки та перспективи подальших досліджень

1. 1,47 % студентів вищих навчальних закладів Маріуполя мають прискорені темпи старіння, що змушує віднести їх до загрозливих за станом здоров'я 4 та 5 ранг.
2. Виявлено залежність показників біологічного віку (БВ) та адаптаційного потенціалу (АП) від вікового періоду: у «юнацькій» групі в 2 рази більше студентів мають прискорені темпи старіння, ніж у «зрілій». У той же час у студентів більш зрілого віку втричі частіше зустрічається напруга механізмів адаптації кровообігу.
3. Вихідні знання основ здорового способу життя у студентів, насамперед «юнацької» групи, є поверхневими та обмеженими, а фізична культура не є пріоритетним мотивом збереження та зміцнення здоров'я.
4. Назріла потреба значного розширення викладання курсу валеології та основ медичних знань у вищих навчальних закладах серед студентів усіх спеціальностей, т.п. є. повною мірою розвивати три основні напрями:
 - перше – валеологічна освіта, під якою ми розуміємо поширення системи знань про закономірності та методи формування, збереження та зміцнення здоров'я;
 - другий напрямок – валеологічне виховання та формування ціннісно-орієнтованих установок на здоровий спосіб життя;
 - третій напрямок – розвиток валеологічної культури сучасної людини як найважливіша ланка в системі загальнокультурних цінностей.

Проведена науково-практична робота з донозологічним методам діагностики здоров'я та, особливо, її результати змусила багатьох студентів за новим ставитися до свого фізичного стану, пробудила інтерес та змістила мотиваційні пріоритети щодо різних аспектів здорового способу життя. На це вказують виконані наприкінці вивчення курсу глибокі реферативні огляди з різних валеологічних напрямів, велика кількість питань, які виникли у студентів у процесі виконання роботи, що диктує необхідність виконання подальших системних комплексних досліджень у цьому напрямку.

Список використаної літератури

1. Хроника ВОЗ. – 1979. – Т.33. – № 3. – С. 144.
2. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія/Афанасенко Г. Л., Попова Л. А. - Київ: Здоров'я, 1998. - 244 с.
3. Войтенко В. П. Здоров'я здорових / Войтенко В. П. - Київ: Здоров'я, 1991. - 248 с.

ПОТРЕБИ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОСНОВІ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Постановка проблеми та її актуальність. В умовах ринкових відносин, вузи перебудовують підготовку фахівців з професійною вищою освітою, щоб відповідати вимогам, які пред'явлені практикою. Ці вимоги повною мірою відносяться і до сфери фізичної культури. Аналіз їх взаємодій в підготовці студентів, які займаються фізичним вихованням і освоюють вимоги навчальних дисциплін вузу, дозволяє виявити їх нові відносини в існуючих реаліях. Важливу роль в цьому виконує дисципліна «Фізичне виховання» – діючий засіб формування загальної культури, психофізичного стану і професійної підготовки кваліфікованого фахівця.

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

Формування соціально активної особи у гармонії з фізичним розвитком – важлива умова підготовки випускника вузу до професійної діяльності [1–3].

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

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз теоретичних аспектів фізичного виховання дозволяє визначити основні шляхи формування потреб, цілей, мотивів сучасної молоді щодо вибору різних видів рухової активності [1–5].

На думку М. Я. Віленського [2], основою у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Мотиви, що виникають на основі потреб, визначають спрямованість особи, стимулюють і мобілізують її на прояв активності.

Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями, незадоволення – негативними. Саме тому людина зазвичай вибирає той вид діяльності, який більшою мірою дозволяє задовольнити потребу яка виникла і отримати позитивні емоції.

В. И. Ільїніч [3] виділяє наступні мотиви: фізичного вдосконалення, дружній солідарності, повинності (відвідування занять), суперництва, наслідування, спортивний, процесуальний, ігровий та комфортності.

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

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

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

Мета дослідження полягає у визначенні інформації щодо запитів і потреб студентів технічного ВНЗ у сфері фізичного виховання і спорту.

Викладення основного матеріалу. З цією метою проведено аналіз результатів анкетного опиту за наступними напрямками: відомості щодо респондентів; питання з предмету «Фізичне виховання»; мотиваційно-ціннісна спрямованість у сфері фізичної культури і спорту.

В опитуванні брали участь студенти 1–3 курсів основного відділення ДДМА.

Диференційований аналіз відповідей студентів показав, що контингент неоднорідний за віком, статтю, демографічній приналежності і досвіду фізкультурно-спортивної діяльності.

Серед тих студентів, які поступили до ВНЗ практично немає спортсменів-розрядників (92,4 %), причому 33,6 % з числа опитаних відзначили, що у старших класах у них практично була відсутня різноманітність видів рухової активності.

Таким чином, виявлені факти доцільно враховувати при організації навчального процесу на 1-му курсі, оскільки успіх подальшої роботи багато у чому залежить від якості комплектування навчальних груп.

Аналіз відповідей студентів з дисципліни «Фізичне виховання» виявив їх позитивне прагнення щодо отримання знань, умінь і навичок у фізкультурній діяльності.

Так, на питання: Чи «вважаєте Ви обов'язковими включення дисципліни «Фізичне виховання» у освітній стандарт?» – 75,7 % відповіли позитивно; 20,6 % – сумніваються і 3,7 % – заперечують.

Вивчаючи потреби студентів щодо видів рухової активності було встановлено, що з переходом від одного вікового рівня до іншого спостерігається зменшення кількості видів спорту, вибраних як хлопцями, так і дівчатами, що свідчить про недостатню сформованість у них потреби в заняттях певним видом спорту. Студенти активно шукають ті види рухової активності, в яких вони можуть реалізувати свій потенціал. Це є підставою для розширення діапазону рухової активності і можливості корекції робочої навчальної програми.

Вивчення мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичного виховання дозволило виділити основні мотиви, що відображають це відношення: фізичного вдосконалення, дружньої солідарності, повинності, суперництва, наслідування, спортивний та ігровий.

Отримані дані дозволяють вважати, що розподіл пріоритетів у цій сфері має велику схильність до мотиву повинності (42 %). Отримання заліку з предмету підміняє само поняття «Фізичне виховання».

Аналіз мотиву дружньої солідарності (бажання бути, як все, прийшов на заняття «за компанію» – 15,4 %) підтверджує факт, що студенти не повною мірою розуміють значення фізичного виховання в своєму особистому розвитку і ще не можуть визначити той вид рухової активності, в якому їх потенціал був би реалізований.

Прагнення досягти високих спортивних результатів престижно для обмеженого круга студентів (3,8 %). Це свідчить про те, що можливості фізичного виховання як засобу підтримки працездатності ще не отримали належної оцінки у студентів.

Турбота про свій фізичний стан не стала постійною потребою для більшості студентів, про що свідчить аналіз мотиву фізичного вдосконалення: підтримка рівня фізичної підготовленості – 5,6 %; оптимізація ваги – 4,1%; корекція фігури – 5%.

Отримана інформація свідчить про невпорядкованість ціннісного відношення студентів до фізичного виховання і спорту, їх недостатнього взаємозв'язку.

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

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення практичного досвіду роботи кафедри фізичного виховання дозволили встановити, що питання вдосконалення робочих програм з дисципліни «Фізичне виховання» на засадах спортивно орієнтованих технологій вивчені недостатньо.

Неналежна сформованість потреб у заняттях певним видом спорту у студентів 1–3 курсів визначає великий діапазон бажань в освоєнні сучасних рухових систем і традиційних видів спорту. Це обумовлено неоднорідністю контингенту що навчаються у академії за віком, статтю, соціально-демографічній приналежності, а також їх мотиваційно-ціннісною спрямованістю.

Результати досліджень показали недостатню відповідність змісту робочої програми з дисципліни «Фізичне виховання» запитам і потребам студентів у області фізичної культури і спорту, що не дозволяє повною мірою формувати фізкультурно-спортивні інтереси і потреби в активній руховій діяльності.

Список використаної літератури

1. Андрющенко Л. Б. Спортивно-орієнтована технологія навчання студентів на предмет «Фізична культура» [Текст] / Л. Б. Андрющенко // Теорія та практика фіз. культури, 2002. - № 2. - С. 18-20.
2. Віленський М. Я. Основні сутнісні характеристики педагогічної технології формування фізичної культури особистості / М. Я. Віленський, Г. М. Соловійов // Фізична культура: виховання, освіта, тренування. - 2001. - № 3. - С. 2-8. Ільїніч В. І. Фізична культура студента : підручник / Ільїніч В. І. ; за ред. В. І. Ільїніча.: Гардаріки, 2004. – 448 с.
3. Лубишева Л. І. Кадрова політика розвитку інноваційних процесів у фізкультурному вихованні/Л. І. Лубишева, В. П. Косіхін // Теорія та практика фіз. культури. - 1997. - № 6. - С. 10-15.
4. Матвєєв Л. П. Теорія та методика фізичної культури: введення в предмет: підручник для вищ. навч. закладів/Л. П. Матвєєв. - 3-тє вид. - Лань, 2003. - 160 с.

О. І. Холодний

СОЦІАЛЬНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ОСНОВИ ЇХ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Постановка проблеми та її актуальність. Останніми роками в Україні спостерігається значне погіршення стану здоров'я різних верств населення. Так, на сьогодні більше ніж 70 % дорослого населення України має низький і нижче середнього рівень фізичного здоров'я, а середня тривалість життя в Україні посідає одне з останніх місць у Європі [8]. Основна причина розвитку відміченої негативної тенденції зумовлена соціально-економічними умовами, що склалися в країні, відносно низьким життєвим рівнем більшості населення, незадовільним в цілому станом фізкультурно-спортивної бази, відсутністю суспільного усвідомлення негативного впливу на здоров'я шкідливих звичок, слабкою інформаційною пропагандою здорового фізично активного способу життя, а також іншими чинниками, що мають, як прямий, так і опосередкований вплив на здоров'я людей. Проте найбільш значущим фактором, що впливає на здоров'я більшості населення України, є недостатня рухова активність. Нині лише 13 % населення України залучено до занять фізичною культурою і спортом, в той час як у розвинених країнах різними видами рухової активності займаються в середньому більше 30 % дорослого населення [7].

Як свідчить **аналіз останніх досліджень і спеціальної літератури**, така ж ситуація в цілому характерна і для дітей та молоді. Так, за останні

10 років захворюваність серед дітей шкільного віку збільшилася на 26,8 % [27]. На сьогодні приблизно 90 % школярів мають відхилення у стані фізичного і психічного здоров'я [28], а загальна захворюваність серед учнів загальноосвітніх шкіл України сягає 64–71 %. Останніми роками високий рівень фізичного здоров'я виявлено лише у 0,32 % юнаків та дівчат, вище середнього – у 4,18%, середній – у 27%, нижче середнього – у 27%, а низький – у 41,48% [2]. За даними Т. Круцевич [10], тільки 20 % учнів загальноосвітніх навчальних закладів є здоровими, 80 % – мають різні хронічні відхилення від норми фізіологічного стану. Зниження рівня здоров'я школярів що спостерігається останнім часом обумовлене недостатнім обсягом їх рухової активності, про що свідчать результати досліджень Т.Круцевич [9], В.Платонова [15].

На думку багатьох спеціалістів, між обсягом рухової активності школярів [9; 5; 7 та інші] та станом їх здоров'я існує високий кореляційний зв'язок. Не відкидаючи в цілому значення рухової активності школярів у покращенні функціонування усіх систем їх організму, необхідно зауважити, що просте збільшення обсягу рухової активності дітей, без урахування індивідуальних особливостей їх фізичного розвитку, сенситивних періодів розвитку фізичних якостей, специфіки захворюваності, ще не гарантує однозначно покращення їх здоров'я. Результати досліджень провідних спеціалістів здоров'я людини на 53 % залежить від способу її життя, на 21 % – від екологічної ситуації, на 16 % – від спадкових факторів, на 10 % – від можливостей лікувальної медицини [15]. Отже, можна стверджувати, що визначальним фактором від якого залежить здоров'я дітей і молоді є спосіб їх життя.

Сучасні вчені, які вивчали проблематику формування способу життя дітей та молоді, дійшли висновку, що спосіб життя людини - дуже складне, багатогранне та динамічне явище, форми прояву якого у значній мірі визначаються соціокультурним середовищем у якому відбувається реалізація особистих цінностей та інтересів конкретної дитини. Спосіб життя не визначається лише характером чи поведінкою людини, що позитивно або негативно впливає на її здоров'я. Сам характер поведінки людини обумовлений оточенням, культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи відносин між людьми, їхній життєвий досвід і соціальні умови, що визначаються середовищем і залежать від нього [11]. В. Гавенко визначає, що здоровий спосіб життя - це культурний, цивілізований, гуманістичний спосіб життя, турбота про власне здоров'я, як до такого, що є високою цінністю [6]. Здоровий спосіб життя – характеризує життєдіяльність людини, спрямовану на формування, збереження, зміцнення, відновлення здоров'я. У механізмі формування здорового способу життя дітей та молоді важливу роль відіграє існуюча система фізичного виховання [1; 12; 13; 19], одним із головних завдань якої є формування у школярів фізичної культури особистості, в основі якої саме і лежить потреба у здоровому фізично активному способі життя. Вказане вище у цілому підтверджується тим, що реалізація

механізму формування здорового способу життя закладена у сучасні навчальні програми по фізичному вихованню дітей та учнівської молоді [20; 21 та ін.]. Однак у дослідженні В.Базильчука відмічається, що серед більшості молоді, зазвичай, не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують ефективними та економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами [25; 29]. Це свідчить про низьку ефективність освітньої системи щодо формування здорового способу життя у дітей та молоді, а також по формуванню у них потреби у використанні фізичних вправ задля власного оздоровлення. Відповідно до цього, практичне впровадження механізму формування здоров'я та дієвого ставлення учнів загальноосвітніх навчальних закладах до нього лежить умотиваційно-потрібнісній площині, що потребує розробки та впровадження в практику нових організаційно-педагогічних технологій. Як зазначає І. Бех, на уроках, в тому числі і на уроках фізичної культури, потрібно застосувати підходи щодо формування в учнів морально-ціннісного ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя. Необхідно визначати оптимальні шляхи впливу на мотиваційно-потребнісну сферу школярів з метою активного впровадження здорового способу життя, як важливої соціальної умови організації життєдіяльності людини. Застосування саме такого підходу є необхідним, оскільки орієнтація на здоровий спосіб життя та систематичні заняття фізичною культурою і спортом, формуються значною мірою в дитячому та підлітковому віці.

У дослідженні Г. Безверхньої [3], вказано, що потреби мотиви та інтереси дітей, що формуються у них під впливом системи фізичного виховання, мають свої вікові особливості які пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [30]. У спеціальній літературі як чинники, що підвищують інтерес дітей до фізичної культури, а також сприяють формуванню у них цілеспрямованості до занять фізичною культурою і спортом, найчастіше вказується можливість вибору спортивної спеціалізації на основі особистої зацікавленості підлітків, на необхідність створення конкурентного середовища на заняттях. Однак, з точки зору Г. Безверхньої [3] у літературі залишаються недостатньо висвітлені підходи, які впливають на формування мотивації школярів до фізичного самовдосконалення, а також стимули які мотивують школярів до систематичних занять фізичними вправами у відповідності до індивідуальних і типологічних особливостей нервової системи дітей, соціально-економічних умов їх життя, організаційно-методичних умов забезпечення процесу фізичного виховання у школі в різних регіонах України. На думку більшості фахівців [3; 14 та ін.], розв'язання вищезазначених проблем сприятиме вдосконаленню організаційно-методичних підходів, які використовуються у системі фізичного виховання школярів, воно буде сприяти перетворенню учня з об'єкта у суб'єкт педагогічного процесу, та підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я.

Виходячи з наведеного вище необхідно визнати, що спосіб життя у найбільш загальному вигляді визначається соціальною роллю яку відіграє дитина в трьох основних сферах життєдіяльності - у сім'ї, в сфері освіти, в сфері дозвілля. Із виділених вище основних сфер соціальної діяльності людини інститут сім'ї відіграє провідну роль у формуванні способу життя дитини. У визначальній мірі саме під впливом сім'ї у дітей формується потребово-мотиваційна сфера, яка зумовлює, фактично, характер їх взаємовідносин з оточуючими, а також основні напрямки діяльності дитини, в тому числі і по використанню фізичних вправ за для власного оздоровлення та фізичного удосконалення.

Другою важливою складовою способу життя дітей та молоді, яка суттєво впливає на їх здоров'я, являється форми проведення ними дозвілля. Результати дослідження даної проблеми свідчать, в цілому, про не сформованість у дітей потреби у проведенні здорового фізично активного дозвілля, а також про необхідність більш глибокого вивчення процесів, які розгортаються в молодіжному середовищі, адже саме у цьому середовищі проходить засвоєння індивідом цінностей і норм властивих суспільству [22; 23; 24]. Проведені В. Сутулою, Т. Бондарем (2010) дослідження свідчать про те, що організація сфери дозвілля дітей та молоді являється важливою соціально-педагогічною проблемою, вирішення якої пов'язано, по-перше, з використанням в системі фізичного виховання широкого спектру педагогічних технологій залучення дітей та молоді до фізично активного та здорового способу життя, через формування у них відповідних потреб і мотивацій; по-друге, з удосконаленням існуючих позакласних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з школярами, які як раз і можуть впливати на характер проведення ними дозвілля; по-третє, з подальшим розвитком інфраструктури доступних для дітей фізкультурно-оздоровчих та культурних закладів; по-четверте, зі зміною суспільного ставлення до проблеми формування сфери дозвілля підростаючого покоління, яка відіграє значну роль не тільки у забезпеченні здоров'я дітей, а й у формуванні їх як особистостей.

Як свідчать результати аналізу спеціальної літератури, особливу роль в організації способу життя дітей та молоді відіграє школа. Відзначаючи, що саме в школі створюються передумови для формування фізичного здоров'я дітей. Під час навчально-виховного процесу школярів задається і регулюється, через використання різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів, режим їх рухової активності протягом дня, що є основою їх фізичного здоров'я

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведений вище аналіз спеціальної літератури показує, що головна причина погіршення здоров'я учнів обумовлена не стільки з відсутністю в них належного обсягу рухової активності, а в першу чергу пов'язана з недостатнім використанням системного підходу до проблеми формування у школярів здорового способу життя [4; 5], який саме і забезпечує свідоме використання ними фізичних вправ задля оздоровлення. Така ситуація [16; 17; 18] потребує нових підходів до розв'язання оздоровчих, освітніх і виховних завдань

у процесі фізичного виховання молодого покоління [22, 26], зокрема комплексного підходу до організації роботи вчителів з формування здоров'я у учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Сформульовані вище положення свідчать про необхідність більш детального вивчення сучасного стану фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми у режимі навчального дня, організації спортивно-масової роботи у школі, особливостей організації та проведення різноманітних заходів з рекреаційного туризму, тобто усіх тих заходів які проводяться в системі загальної середньої освіти, які як раз і повинні забезпечувати здоров'я учнів.

Список використаної літератури

1. Акілов М. В. Індивідуальний стиль здорового життя – мета навчання у системі фізкультурної освіти / Теорія і практика фізичної культури, 1993. – № 9–10. – С. 10–11.
2. Апанаснко Г. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Апанаснко, Л. Довженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.
3. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-го класів : автореф. дис. / Безверхня Г. В. – ЛДІФК, 2004. – 20 с.
4. Ведмеденко Б. Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою : дис...докт. пед. наук / Ведмеденко Б. Ф. – К. : АПН України, 2005. – 701 с.
5. Відюк А. Формування культури здоров'я у загальноосвітніх школах / О. Відюк, Л. Белогурова, С. Савельєва, Є.В. Дойнова // Олімпійський спорт та спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: матеріали IV Міжнародного конгресу (16–19 травня, Київ). - К. : Олімпійська література, 2000. - С. 347.
6. Гавенко В. Л. Прояв порушення психічного здоров'я студентів: концептуально-психологічний похід / Гавенко В. Л. //Здоровий спосіб життя та фізична культура студентів: Соціологічні аспекти. - Харків, 1990. - Вип. 1. - З. 74–77.
7. Державна програма розвитку фізичної культури на 2007–2011 роки // Наука в олімпійському спорті. – 2007. – № 1. – С. 122 – 130.
8. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2007. – 111 с.
9. Круцевич Т. Теорія та методика фізичного виховання. Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення/Т. Круцевич. - До. : Олімпійська література, 2003. - 391 с.
10. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. література, 2010. – 248 с.
11. Кудрявцева Н. В. Економічні та соціальні передумови формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом школярів. Постановка проблеми // Соціальні, економічні, управлінські аспекти функціонування та

розвитку фізкультури та спорту в сучасних умовах. - 1993. - 81с.

12. Москаленко В. Ф. Система охорони здоров'я України: оцінка сучасної ситуації та напрями майбутнього розвитку / Москаленко В. Ф. // 2001 рік – рік охорони здоров'я населення України : матеріали 2-ої щорічної Міжнародної донорської конференції (Київ, 7 грудня 2000 р.). – К., 2001. – С. 23.

13. Паффенбаргер Р. З. Здоровий спосіб життя/Паффенбаргер Р. З., Ольсен Є. - Київ: Олімпійська література, 1999. - 318 с.

14. Підлужна Світлана Адаптивні властивості фізичної культури / Підлужна Світлана, Денисовець Тамара // Конструктивні підходи в забезпеченні єдності навчально-виховного процесу фізичного виховання різних ланок освіти : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (21–22 квітня 2004 р.). – Полтава, 2004. – С. 252–254.

15. Платонов В. Н. Збереження та зміцнення здоров'я здорових людей – пріоритетний напрямок сучасної охорони здоров'я / В. Н. Платонов // Спортивна медицина – 2006. – № 2. – С. 3–14.

16. Поташнюк І. В. Захворюваність учнів гімназії і фактори, що на неї впливають / Поташнюк І. В. // Вісник наук. досл. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2002. – С. 71–73.

17. Поташнюк І. В. Порівняльна характеристика захворюваності учнів гімназії і загальноосвітньої школи в динаміці навчання / Поташнюк І. В. // Довкілля та здоров'я. – 2003. – № 2 (Червень) – С. 20–22.

18. Поташнюк Р. З. Фізичний розвиток і захворюваність учнів прогімназійних класів / Поташнюк Р. З. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С.Єрмакова. – Харків : ХХІІ, 2000. – № 9. – С. 3–7.

19. Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми «Здоров'я нації на 2002–2011 роки» : Постанова Кабінету Міністрів України» № 14 від 10 січня 2002 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.

20. Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і позашкільних навчальних закладів : Наказ Міністерства освіти і науки України № 486 від 21.07.2003 р. [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Верховної Ради України. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi>.

21. Основи здоров'я і фізична культура: Програма загальноосвітніх навчальних закладів. – Київ. – 2001. – 112 с.

22. Сутула В. А. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / В. А. Сутула, Ю. В. Васьков, Т. С. Бондар // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2009. – № 1. – С. 15–21.

23. Про значимість деяких факторів, що впливають на формування в суспільстві потреби у здоровому образі життя // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. праць ; за ред. Л. Л. Товажнянського, О. Г. Романовського. – Харків : НТУ «ХПІ», 2008. – Вип. 17 (21). – С. 198–205.

24. Значимість деяких факторів, які визначають ставлення студентів до здорового способу життя / В. О. Сутула, Т. С. Бондар, Ю. О. Острікова, А. В. Сутула, В. Г. Ковальов, Ю. О. Фішев // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2008 – № 4. – С. 13–16.

25. Мотиваційні стимули, які визначають ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до шкільної фізичної культури / Сутула В. О., Бондар Т. С., Кочуєва М. М., Сенченко В. Г. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 4. – С. 204–207.

26. Сучасні педагогічні технології / за ред. А. С. Нісімчука, О. С. Падалка, І. О. Смолюка, О. Г. Шпака. – К. : Просвіта, 2000. – 252 с.

27. Українські школярі стали більше хворіти. – Режим доступу : <http://www.intv-inter.net/>.

28. Федоров А. Рухова активність у структурі здорового стилю життя підлітків // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2009. - № 2. - С. 103-107.

29. Формування здорового способу життя : навч. посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців / О. Яременко [та ін.]. – К. : УІСД, 2000. – 232 с.

30. Янко Н. В. Особливості стану здоров'я й адаптації учнів початкових класів гімназії в залежності від соціально-гігієнічних факторів : автореф. дис. канд. мед. наук : 14.02.01 / Янко Н. В. – К., 2001. – 19 с.

Є. В. Афанасієско, В. П. Цимбал

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЖИТТІ СТУДЕНТІВ

Актуальність дослідження. Проблема здоров'я та формування здорового способу життя серед підлітків є не просто надзвичайно важливою, а й однією з ключових для всієї нашої країни. Сьогодні Україна через несприятливі фактори перебуває у глибокій демографічній кризі, яка характеризується різким зниженням народжуваності, високою смертністю, прогресуючим погіршенням стану здоров'я населення, у тому числі студентів. Студенти – особливий контингент у складі населення, стан здоров'я якого є «барометром» соціального благополуччя та рівня медичного забезпечення попереднього періоду дитинства, а також провісником змін у здоров'ї населення у наступні роки. Студентський, це заключний етап вікового розвитку психофізіологічних та рухових можливостей організму. Молодим людям у цей період необхідно мати певні фізичні можливості для напруженої навчальної праці та активної діяльності. Саме тому фізична культура та спорт стають

для них найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною, біологічною основою для формування особистості, ефективного навчального праці, оволодіння наукою та професією.

Ціль дослідження. З'ясувати значущість фізичного виховання, а також ролі спорту у житті певної категорії населення – студентів. Визначити основні завдання фізичного виховання молоді у період навчання у вищому навчальному закладі.

Результати дослідження. Сьогодні практично кожна людина, яка живе в країні технічного прогресу, має безліч справ та обов'язків. В результаті, з горою дріб'язкових життєвих та технічних проблем людина просто забуває головні істини та цілі: збереження свого здоров'я. А згадує про своє здоров'я, тільки у лікаря, коли багато хвороб перебувають у прогресуючому стані, запущені, а іноді вже не виліковуються. І запобігти цим наслідкам можливо, лише регулярно працюючи над собою, ведучи активний, здоровий спосіб життя, систематично контролюючи своє самопочуття. Фізичне виховання – невід'ємна складова багатьох виховних систем. Сучасне суспільство вимагає фізично міцних, витривалих, здорових людей, здатних працювати на підприємствах, переносити підвищені навантаження. Фізичне виховання сприяє також виробленню у студентів якостей, необхідних для успішної розумової та трудової діяльності. Молодим людям у період навчання у вищих навчальних закладах необхідно мати певні фізичні можливості для напруженої навчальної праці та активної суспільно-політичної діяльності. Саме тому фізична культура та спорт стають для них найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною, біологічною основою для формування особистості, ефективного навчального праці, оволодіння наукою та професією [6]. Фізична культура, як і вся культура, повинна закладатися з народження людини і підтримуватись протягом усього її життя. У системі культурних цінностей, освоюваних людиною, повноправне місце займають цінності фізичної культури, оволодіння якими багато в чому визначає здоровий спосіб життя. Тільки так можна зберегти і навіть покращити здоров'я. Найважливішим завданням на сучасному етапі розвитку нашої фізичної культури є формування потреби кожної людини у постійній та систематичній фізичній активності [5].

Освоєння цінностей фізичної культури сприяє розумінню молодого людиною складності життя, так само допомагає виробити духовно-моральні критерії самооцінки особистості. Це, у свою чергу, вимагає формування та розвитку здатності до самовираження, набуття уміння розпізнавати справжні культурні цінності.

Здоров'я учнівської молоді – проблема не тільки медична, а, можливо, переважно педагогічна. Здоровий спосіб життя не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі виховання та розвитку особистості. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими, корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим удосконалюється. Тому здоровому способу життя треба слідувати постійно, а не час від часу [5].

В останні роки зберігається тенденція до погіршення здоров'я молоді.

Аналіз динаміки стану здоров'я молодих людей віком 14–29 років дає підстави прогнозувати погіршення стану здоров'я дорослого населення у найближчі 3–5 років.

За наявними даними державної статистики, поширеність захворювань серед підлітків 14–18 років у 2013 році склала 1797,9 випадків на 1000 підлітків та порівняно з минулим роком знизилася на 9,3 % (1918,7 на 1000 підлітків). Первинна захворюваність зменшилася на 2,5 % (2001 р. – 1009,2, 2002 р. – 983,1 уперше виявлених випадків на 1000 підлітків).

У структурі поширеності захворювань серед підлітків перше місце посідають хвороби органів дихання – 23,9 % (у 7,9 % випадків за рахунок хронічних хвороб мигдаликів та аденоїдів); друге – хвороби ока та придаткового апарату – 11,5 % (72,5 % за рахунок короткозорості); на третьому місці - хвороби органів травлення - 11,4% (у 32,3% випадках за рахунок гастритів та дуоденітів); четверте місце належить хворобам ендокринної системи, розладам харчування, порушенням обміну речовин – 8,6 %; п'яте місце посідають хвороби кістково-м'язової системи – 7,5 %, шосте місце поділили травми, отруєння та захворювання сечовидільної системи – по 5,3 % (більшість випадків за рахунок захворювань статеві сфери, а також хвороб нирок).

Зростання числа захворювань загалом серед підлітків відбулося за класами: хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини – на 32,7 %; хвороби крові та кровотворних органів – на 26,8 %; хвороби ендокринної системи – на 2,5 %; хвороби системи кровообігу – на 42%; психічні розлади – на 3,8%; симптоми, ознаки, відхилення від норми – на 4 відсотки.

Віковий період, що збігається здебільшого з періодом вузівської освіти – 19–23 (25) років, як уже зазначалося, найбільш сприятливий для досягнення найвищих результатів в основних видах спорту. З огляду на це, у спортивній роботі ВНЗ передбачається поглиблене вдосконалення студентів за видами спорту, які обираються відповідно до індивідуальних схильностей та здібностей. Заняття студентів з ослабленим здоров'ям мають передусім оздоровчу спрямованість.

Реалізуючи заходи щодо фізичного виховання молоді, вузи нашої країни вдосконалюють обов'язковий та факультативний курси фізичного виховання студентів, розширюють можливості самостійного використання ними засобів фізичної культури та спорту, створюють необхідні для цього матеріально-технічні умови.

Загальні завдання, які вирішуються в процесі виконання програми обов'язкового курсу фізичного виховання, розрахованого на основний контингент студентів, полягають у наступному [3]:

1. Сприяти зміцненню та збереженню здоров'я, нормальному фізичному розвитку та підтримці високої працездатності.

2. Забезпечити у період завершення вікового формування організму всебічний розвиток фізичних якостей, необхідних для повноцінної фізичної підготовки до майбутньої життєвої практики, що має виразитися насамперед у виконанні нормативів.

3. Закріпити та вдосконалити набуті раніше життєво важливі рухові вміння та навички; поповнити їх новими, вміннями та навичками (у тому числі прикладними, необхідними в обраній професії).

4. Розширити та поглибити знання в галузі фізичної культури: навчити у потрібній мірі раціонально використовувати її кошти в особистому побуті та в режимі трудової діяльності; удосконалити (або прищепити) організаторські навички та вміння.

Завдання, зазначені вище, можна конкретизувати залежно від рівня попередньої підготовки, стану здоров'я, особистих нахилів та здібностей студентів, а також від особливостей майбутньої професійної діяльності.

Висновки. Стан здоров'я молодих людей визначає безліч чинників – як об'єктивних (екологія, охорона здоров'я, якість умов життя тощо), і суб'єктивних (культура фізичної самоорганізації, цінність здорового життя, самооцінка). При цьому вирішальне значення в цьому віці має друга група, оскільки вона піддається реальним змінам та розвитку. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я людини лише на 15 відсотків залежить від медицини. Тому кожен має відчувати потребу бути здоровим. Правильне ставлення до свого здоров'я, заняття фізичною культурою та спортом допоможуть зберегти здоров'я. Тільки здорове населення здатне активно працювати, створюючи національне багатство і таким чином підвищуючи рівень життя, і впевнено дивитися у майбутнє.

Фізичне виховання студентської молоді покликане забезпечити високу потребу в систематичних заняттях фізичною культурою та спортом, а також здоровий спосіб життя, а також розвиток та вдосконалення основних рухових якостей, фізичний розвиток та зміцнення здоров'я, виховання усвідомленої потреби ведення здорового способу життя.

Можливості подальшого дослідження цього питання необмежені, оскільки з кожним днем захворюваність збільшується, але у свою чергу підвищуються заходи щодо фізичного виховання та оздоровлення студентів вищих навчальних закладів.

Список використаної літератури

1. Тубчинова В. С. Проблема формування здорового способу життя серед молоді »/ Тубчинова В. С. // Збірник наукових праць. ВСГТУ, 2003. - Вип. 7. – Том 1. – С. 158–162. – (Серія: Суспільні науки).
2. Тубчинова В. С. Роль сім'ї у формування здорового способу життя / Тубчинова В. С. // Збірник наукових праць. ВСГТУ, 2003. - Вип. 8. – Том 1. – С. 106-110.
3. Німаєва Д. В. Форми та методи роботи з профілактики саморуйнівної поведінки серед дітей, підлітків та молоді: методичні рекомендації для медичних працівників / Німаєва Д. В., Тубчинова В. С. – ГУЗ РЦМП МОЗ РБ, 2006. – С.56.
4. Тубчинова В. С. Допомога підліткам у припиненні куріння. - ГУЗ РЦМП МОЗ РБ, 2003. - С. 28.
5. Чернишова І. В. Аналіз впливу фізичної культури на розумову працездатність студентів // Сучасні дослідження соціальних проблем. – 2011. – № 1. – С. 74–77.
6. Видрін В. М. Фізична культура студентів вузів: навч. посібник / Видрін В. М., Зиков Б. К., Лотоненко О. В. ВДУ, 1991. - 160 с.
7. Видрін В. М. Теорія фізичної культури (культурологічний аспект): навч. посібник / Видрін В. М. ДДОІФК ім. П. Ф. Лесгафта, 1988. - 45 с.
8. Голощапов Б. Р. Історія фізичної культури та спорту: навчальний посібник / Голощапов Б. Р., 2001. - С. 292-293.
9. Давиденко Д. н. Фізкультурне виховання як одна з частин вишівської освіти / Давиденко Д.В. Н., Пасічнісенко В. // Сучасні проблеми фізичного виховання студентської молоді та формування здорового способу життя: матеріали республіканської науково-практичної конференції, 2 квітня 2003 р. - МІТСО, 2003. - 72 с.
10. Євстаф'єв Б. В. Аналіз основних понять у теорії фізичної культури. - ВДКІФК, 1985. - 132 с.
11. Лотоненко Д. В. Фізична культура та її види в реальних потребах студентської молоді / Лотоненко Д. В., Стеблецов Є. А. // Теорія та практика фізичної культури. - 1997. - № 6.

СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. В наш час відрізняються стійкі та негативні тенденції щодо здоров'я студентів. Насамперед це зниження фізичного та психічного здоров'я студентів, зростання захворюваності на серцево-судинну, дихальну, нервову, травну системи за період навчання, збільшення кількості осіб з поведінкою, що відхиляється, з життєдіяльності з обмеженою руховою активністю та погіршення та втрата соціально-культурних цінностей. молоді, а також рівень матеріально-технічного забезпечення навчального та навчально-тренувального процесів [1].

Ці проблеми стали актуальними та потребують вирішення. Ці завдання можна розв'язати на основі фізичного виховання в комплексі з соціокультурним розвитком.

Аналіз літератури Різноманітність цінностей фізичної культури найяскравіше представлені у працях академіка Віленського М.А. Я. [1]. Він визначив напрями фізичної культури, класифікував її цінності, розкрив значення та зміст якостей та властивостей майбутнього фахівця. Академік Пономарьов Н. І. [1], спираючись на результати дослідження великого матеріалу, дійшов висновку, який став основним для історії виникнення та первісного розвитку фізичного виховання, що «людина стала людиною не тільки входу розвитку а й у ході постійного вдосконалення самого людського тіла, організму людини як головної виробничої сили». Ще Сеченов І. М. розробив положення про роль «темного» м'язового почуття та інших органів почуттів у виконанні вправ, про природу довільних рухів та основи рухової навички, про активний відпочинок, про роль довкілля. Великий вплив на розвиток науки про фізичне виховання оказали роботи російських педагогів Ушинського До. Д., Лесгафта П. Ф., а згодом Павлова І. П., Крестовнікова А. Н., Яковлєва Н. н. та ін. [1].

Одним із основоположників теорії фізичного виховання є професор Новіков А. Д., який сформулював важливе методологічне положення про те, що будь-яка якість може бути вихована лише через діяльність і в процесі діяльності: «Не можна зробити людину сміливою, мужньою, колективістом одними розмовами про це. Його треба ставити в умови, що вимагають прояви вказаної якості» [2]. У питаннях загальної фізичної підготовки професор Заціорський В. М. виділив найбільш важливі групи м'язів, що визначають нормальну життєдіяльність людини, що було використано при фізичних навантаженнях [4].

Ціль дослідження. Визначити актуальні сучасні напрями фізичного виховання студентської молоді.

Завдання дослідження. Вивчити виховні, освітні, розвиваючі та оздоровчі процеси, що формують фізичну культуру особистості.

Результати дослідження. У сфері фізичного виховання існує низка проблем, а саме: обмежений облік інтересів, духовної культури особистості; за наявності широкого спектру можливостей спорту для задоволення індивідуальних та групових запитів студентської молоді, - є слабка диференціація реальних можливостей занять за спрямованістю (рекреація, оздоровлення, активний відпочинок та ін.); відсутнє необхідне змістовне забезпечення у професійній спрямованості навчальних занять та позанавчальної фізкультурно-спортивної діяльності з низки напрямків професійного навчання; відсутня належний контроль за рівнем стану здоров'я та психофізичної підготовленості, поліпшенням матеріальної бази; зростання комерціалізації у фізичній культурі.

Все це призводить до того, що на сьогоднішній день фізична освіта та виховання студентства не виправдовує соціальних очікувань. Випускники вищих та середніх спеціальних навчальних закладів здебільшого не є носіями цінностей, освоєння яких можливе у процесі фізичного виховання, суттєво обмежений перенос їх знань та практичних умінь на сферу навчальної та професійної праці, побуту та відпочинку. Це знаходить свій відбиток щодо особистості себе, свого здоров'я, психофізичного стану, режиму фізичних і інтелектуальних віддач, у раціональному, змістовному використанні вільного часу, у здатності до соціокультурного самовизначення.

Для вирішення цих проблем у системі фізичного виховання можна виділити такі актуальні напрями: 1 Спрямованість фізичного виховання на навчання вмінням та навичкам користування засобами фізичної культури, спорту, туризму у вузі, навчання технології широкого використання цих засобів у майбутньому, вдосконалення способу життя, власного «я». Звідси й завдання освітнього плану: теоретичні та методико-практичні заняття, підвищений контроль не лише за фізичною підготовленістю, а й за основами теоретичних знань, уміння самостійно складати та користуватися розвиваючими та реабілітаційними комплексами та вправами. 2 Головним актуальним напрямом фізичного виховання вважається роль фізичної культури у процесі формування та становлення особистості, зв'язок фізичної культури зі здоровим способом життя студента, її значення для підвищення працездатності та покращення якості життя. Для студента стан здоров'я – показник його загальнокультурного рівня розвитку, задоволення його фізичного та духовного інтересів у навчанні, побуті, відпочинку, представленні свого майбутнього. Фізичне виховання спрямовано впливає формування здоров'я студента. Це розвиток рухової системи, виховання фізичних якостей. Але практичні заняття з фізичного виховання у вузі не гарантують автоматично збереження та зміцнення здоров'я студента. Фізичне виховання та освіта не дадуть довгострокових результатів, якщо вони не активізують прагнення студента до самовиховання та самовдосконалення.

Самовиховання інтенсифікує процес фізичного виховання, закріплює, розширює та вдосконалює практичні вміння та навички, що набувають у фізичному вихованні [5]. 3 Один із актуальних напрямів фізичного виховання – це формування психічних якостей та властивостей особистості. У процесі фізичного виховання відбуваються процеси формування моральних, вольових та психічних якостей, які стають постійними рисами особистості. У процесі фізичного виховання формування психічних властивостей особистості відбувається шляхом моделювання життєвих ситуацій, «програти» які можна за допомогою фізичних вправ, спортивних та особливо ігрових моментів. Постійне свідоме подолання труднощів, пов'язаних із регулярними заняттями фізичною культурою та спортом, виховує волю, впевненість у собі, здатність комфортно почуватися в колективі [2]. Фізичне виховання ставить студента в ті умови, які формують його психологічну готовність до професійних негативних впливів. 4 Поряд із загальною фізичною, спеціальною та спортивною підготовкою, актуальним стає індивідуальний вибір системи фізичного виховання, заняття спортом. Спорт у вільний час – невід'ємна частина фізичного виховання студентів. Такі заняття відбуваються на самодіяльній основі, без будь-яких умов та обмежень для студентів. У вільний час студенти можуть займатися у спортивних секціях, у групах підготовки з окремих видів спорту. Такі секції повинні мати хорошу матеріально-технічну базу.

- **Висновки.** Процес фізичного виховання передбачає теоретичну, методико-практичну та практичну спрямованість впливів з метою формування у студентів системи науково-практичних знань, умінь, навичок з фізичної культури. Актуальними у системі фізичного виховання є такі напрямки:
- теоретична підготовка студентської молоді, з метою освоєння системи фізичного виховання, набуття студентом науково-практичних та соціальних знань, необхідних для розуміння природних та соціальних процесів функціонування фізичної культури, умінь їх адаптивно, творчо використовувати в особистісному та професійному розвитку, самовдосконаленні, організації здоров'я;
- у процесі фізичного виховання зберегти та зміцнити здоров'я студента, сформувати його психологічну готовність до професійних негативних впливів, розвинути функціональну активність, забезпечити стійкість розумової та фізичної працездатності; - враховуючи вимоги соціального життя та культури покращити процес фізичного самовиховання, який включає сукупність прийомів та видів діяльності визначальних та регулюючих дієву позицію особи щодо свого здоров'я, психофізичного стану, фізичного вдосконалення та освіти; - використовуючи засоби та методи фізичного виховання покращити роботу у напрямі загальної фізичної підготовки студентів, при цьому необхідно використовувати нову методику з фізичного виховання та забезпечити умови для самостійних занять;

- розвиток студентського спорту, його правильна організація, використання різновиду занять, студентських спортивних змагань, індивідуальний вибір видів спорту;

- цілеспрямований розвиток професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів; е. фізичне виховання є одним із засобів підготовки людини до трудової діяльності та пристосування до соціальної сфери; завдання ППФП визначаються особливостями майбутньої професійної діяльності, полягають у тому, щоб сформулювати та освоїти необхідні прикладні знання, уміння та навички, виховати прикладні психікофізичні та практичні спеціальні якості та навички.

Виходячи з цього, можна зробити висновок, що фізичне виховання має бути спрямоване на розвиток фізичних, психічних якостей, рис та властивостей особистості, для вдосконалення фізичного виховання необхідно використовувати сучасні методичні напрацювання, враховувати аналітичні дані у системі фізичних вправ, організацію процесу фізичного виховання; пропаганда та навчання теоретичним основам фізичного виховання мають поєднуватися з практичними методами, при цьому використовувати прогресивні технології та забезпечення матеріально-технічної бази фізичної культури студентської молоді.

Список використаної літератури

1. Євсєєв Ю. І. Фізична культура/Євсєєв Ю. І. Фенікс, 2002. - 384 с.
2. Фізична культура студента / за заг. ред. Ст. І. Ільїна. -Гардарікі, 2002. - 448 с.
3. Головін В. А.. Фізичне виховання/Головін В. А., Масляков В. А., Коробков А. В, 1983.

І. М. Брацун, В. Л. Мудрян

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Постановка проблеми. Стан здоров'я дітей та дорослих погіршується з кожним роком. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я в кінці 60 років у 23 економічно розвинутих країнах світу лише за одне де-

сятиріччя смертність від ішемічної хвороби серця виросла на 60 %. Як правило, хвороби віку є наслідком недостатньої рухової активності та незбалансованого харчування, навколишнього середовища. Медики всіх часів одноставно застерігали: недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближує її смерть. В теперішній час раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між вжитою їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини.

Фізична культура здобула визнання як незамінний засіб розширення й розвитку функціональних можливостей організму людей різного віку, профілактики й лікування захворювань, досягнення довголіття. Вкрай важливим завданням укріплення здоров'я через фізичні вправи, заняття спортом та гартування організму. Фізичні вправи впливають не тільки на той чи інший орган, а й на організм у цілому через основний пусковий механізм – нервову систему. Навіть при невеликих фізичних навантаженнях (ходіння, присідання тощо) поглиблюється й прискорюється дихання, прискорюється пульс, змінюється артеріальний тиск, активізується функція шлунково-кишкового тракту, печінки та нирок. У людей, у яких недостатня рухова активність, порушується обмін речовин, погіршується функція дихання, травлення, виникають застійні явища в області малого тазу. Все це супроводжується зниженням витривалості, падінням працездатності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науково доведено, що здоров'я людини тільки на 10–15 % залежить від діяльності лікарів, медпрепаратів, на 15–20 % від генетичних факторів, на 20–25 % – від стану навколишнього середовища і на 50–55 % – від умов і способу життя [7; 9]. За даними Латвійського інституту фізичної культури, половина випускників вищих навчальних закладів і третина випускників середньої школи мають надмірну вагу тіла. Кількість жінок, які страждають ожирінням, у нашій країні перевищує 70 %, чоловіків – 40 % [6; 9].

Згідно з М. М. Яковлевим, до 60-річного віку доживають 90 % худорлявих і лише 60 % повних, до 70-річного віку, відповідно, 50 % і 30 %, до 80-річного віку – 30 % і 10%. Якщо врахувати те, що збільшення маси тіла на 10% відносно до нормальної скорочує тривалість життя на 14 %, збільшення на 20 % – скорочує тривалість життя на 45 %, а збільшення на 25 % скорочує вже на 74 %, то стане зрозумілим, чому ми за тривалістю життя знаходимось у сьомому десятку країн.

Мета дослідження: розкрити зміст та основні аспекти оздоровчої фізичної культури з метою оздоровлення.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Дати загальну характеристику оздоровчої фізичної культури, як засобу покращення стану здоров'я та працездатності людини..
2. Узагальнити методику і використання різноманітних засобів оздоровчої спрямованості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Принцип оздоровчої фізичної культури полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти

зміцненню здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла визначення, що таке здоров'я. «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад». Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність в різних умовах – найбільш характерний критерій норми здоров'я [1].

Професор А. Н. Крестовніков підрахував, що у бігунів процент засвоєння організмом кисню при невеликому прискоренні дихання збільшується майже вдвічі. Це поліпшує харчування тканин киснем, до того ж на саму роботу дихального апарата його витрачається менше.

У діяльності серцево-судинної системи відмічається така реакція на фізичні вправи: трохи прискорюється пульс (на 40–50% від вихідного) і збільшується різниця між максимальним (систолічним) і мінімальним (діастолічним) артеріальним тиском. Як зазначають ряд учених, таке збільшення амплітуди артеріального тиску свідчить про збільшення ударного об'єму серця (кількість крові, яку серце викидає за одне скорочення). Отже, збільшується й хвилинний об'єм крові (кількість крові, яка надходить у судини за 1 хвилину). Органи й тканини одержують за одиницю часу більшу кількість збагаченої киснем крові, що поліпшує їх харчування [2].

Режим руху, усвідомлення потреби в активній діяльності, ритми активності, відпочинку і сну є обов'язковими компонентами здорового способу життя, мають біологічну, а не тільки соціальну природу і відпрацьовувалися в процесі адаптації, еволюції і природного добору протягом мільйонів років. Вони генетичне закріплені в регуляторних системах організму в якості інстинктів, біологічних ритмів, тісно пов'язаних із ритмікою природних процесів у геокосмічній сфері. Філософські принципи – рух як засіб існування матерії, а життя – це рух мають реальне втілення в біологічному світі у житті людини. Мускулатура опорно-рухового апарату і внутрішніх органів забезпечує цю механічну форму руху, а саме рух обґрунтовує необхідність існування мускулатури і систем її забезпечення, тобто вісцеральних систем.

Медичні дослідження показують, що фізичні вправи допомагають поліпшити психічний стан, кровообіг і захистити організм про серцевих захворюваннях. Рухова активність – ось у чому річ для нормального функціонування, для зміцнення здоров'я і гарного самопочуття.

У сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. За даними різних дослідів, лиш біля 10 % молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя скоротилась на 7–9 років, в результаті знижується і виробничий потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Щоб фізична культура давала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил:

- засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;
- фізичні навантаження повинні плануватися відповідно з можливостями учнів;
- в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю [4; 6; 7].

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів фізичної культури і спорту так організовувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну і розвиваючу функцію. Це означає, що з допомогою фізичного виховання необхідно: удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність до негативних впливів; компенсувати недостатність рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя. На сьогоднішній день розроблені і практично випробувані авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації і ефективність. Насамперед це:

- контролюємі бігові навантаження (система Купера);
- режим 1000 рухів (система Амосова);
- 10000 кроків кожний день (система Міхао Інаї);
- біг заради життя (система Лід'ярда);
- абетка оздоровчого бігу (система Мільнера).

У наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, джаз, аква або гідрааеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-еробіку, сіть-джем, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчинг. Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою індивідуального смаку і інтересу [5; 8].

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лиш тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані по спрямованості до індивідуальних можливостей тих, хто займається.

Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують довжину функціонального відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи діють тренувально на організм людини, (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах і т. д.).

Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони правильно поєднуються з загартуванням у вигляді водяних процедур, сонячних і повітряних ванн, а також масажу.

Таким чином, регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих факторів покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

У системі оздоровчої фізичної культури виділяють основні напрямки: оздоровчо-рекреативне, оздоровчо-реабілітаційне (спортивно-реабілітаційне, гігієнічне). Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, полювання, фізкультурно-оздоровчі розваги). Термін рекреація (від латинського *recreatio*) означає відпочинок, відновлення сил людини, витрачених в процесі праці, тренувальних занять або змагань. Щоб відтінити специфіку цього терміну в сфері фізичної культури, часто говорять «фізична рекреація».

Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і їхання, а також відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження [9].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Нами було визначено сутність здорового способу життя; охарактеризовано вплив оздоровчої фізичної культури на організм; розглянуто сутність фізичної культури в забезпеченні здорового способу життя.

Метою фізичної освіти виступає формування фізичної культури особистості, яка визначається як єдність ціннісних орієнтації, потребностно-мотиваційної сфери, базових і спеціальних знань про грамотне використання фізичних вправ в умовах оздоровчої та спортивної тренування, в життєдіяльності в цілому.

Основна цільова установка фізичної освіти забезпечується єдністю і наступністю змісту, визначається конкретними критеріями ефективності фізичного процесу. Таким чином, практичну сутність фізичної культури доцільно розглядати в контексті фізичної активності, яка характеризується конкретними якісними і кількісними показниками.

Оздоровча фізична культура є надзвичайно важлива, тому що на сьогоднішній день число людей з різними захворюваннями постійно росте. Оздоровча фізична культура повинна входити в життя людини з раннього віку і не залишати її до старості.

Список використаної літератури

1. Амосов Н. М. Раздуми про здоров'я / Амосов Н. М. – 3-е вид. доп. та перероб. Фізкультура та спорт, 1987.
2. Белорусова В. В. Фізична освіта / Белорусова В. В. Логос, 2003.

3. Готовцев П. І. Довголіття та фізична культура / Готовцев П. І. – М. : ФиС. 1985.
4. Куценко Г. І. Книга про здоровий спосіб життя / Куценко Г. І., Новіков Ю. В. Нева, 2003.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник для фізкультурних вузів / Линець М. М. – Львів : Штабр, 1997.
6. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / Линець М. М., Андрієнко Г. М. – Львів, 1993.
7. Максименко А. М. Основи теорії та методики фізичної культури / Максименко А. М. , 1999. -239 с.
8. Матвеев Л. П. Теорія та методика фізичної культури / Матвеев Л. П. – ФіС, 1991.
9. Пирогова Е. А. Вплив фізичних вправ на здоров'я людини / Пирогова Е. А., Іващенко Л. Я., Страпко Н. П. – К. : Здоров'я. 1986.

Д. Г. Кулик, О. А. Колос

ОПТИМІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД

Постановка проблеми. Побудова тренувального процесу футболістів є актуальною проблемою для спеціалістів футболу [1; 2]. Оптимальне планування тренувального процесу футбольної команди, яка вдало поєднує тренування і відновлювальні заходи, дає змогу підвищити ефективність таких тренувань та, як наслідок, покращити результати команди [3; 4]. При цьому необхідно забезпечити проведення моніторингу динаміки розвитку основних фізичних показників кожного спортсмена команди [5]. Проблема побудови тренувального процесу футбольних команд досліджувалась та аналізувалась достатньо широким колом теоретиків та практиків футболу [6]. Також важливим є обрання оптимального співвідношення тренувань по удосконаленню фізичної підготовки та інших заходів на зразок теоретичної та психологічної підготовки.

Мета даної роботи полягає у обґрунтуванні доцільності використання методики тренування футбольних команд, у якій пріоритетне місце посідають фізичні тренування.

Виклад основного матеріалу. Головними фізичними показниками кожного спортсмена, які впливають на ефективність гри усієї команди є стартова швидкість, швидкісна витривалість, загальна витривалість та сила. Для оцінювання перерахованих статистичних характеристик у спортсменів використовувався набір тестів, перелік яких наведений у табл. 1.

Таблиця 1 – Обрані тести для перевірки фізичних показників спортсменів

Назва тесту	Фізичний показник, що досліджується
Біг, 30 м	Стартова швидкість
Човниковий біг, 7×50 м	Швидкісна витривалість
Біг, 400 м	Швидкісна витривалість
Біг, 12 хв (тест Купера)	Загальна витривалість
Стрибок в довжину з місця	Швидкісна сила
Підтягування	Сила

Після визначення переліку фізичних показників було сформовано 2 досліджуваних групи – експериментальну (команда Інституту Менеджменту) і контрольну (збірна ВНТУ). Кожна група складалася з однакової кількості спортсменів і налічувала по 11 осіб (2-основних складу команд), при чому у складі експериментальної групи було 4 іноземці (Африка, Камерун), які за всіма фізичними показниками набагато випереджають більшість інших гравців, це обумовлено старшим віком.

На наступному етапі було здійснено аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження, а також опрацьовано робочі щоденники тренерів та спортсменів.

Після проведення ряду тестів зазначених у табл. 1 для спортсменів обох груп було проведено математично-статистична обробка отриманих результатів, яка включала в себе обчислення середнього арифметичного значення $\bar{x}$ кожного показника за формулою (1).

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n x_i, \quad (1)$$

де n – кількість спортсменів у команді.

Розраховані середні значення результатів перевірки фізичних показників для обох досліджуваних груп в підготовчий період наведені у табл. 2.

Таблиця 2 – Середні значення фізичних показників спортсменів досліджуваних груп у підготовчий період

Назва тесту	I група (контрольна)	II група (експериментальна)
Біг, 30 м	4.27 с	4.30 с
Човниковий біг, 7×50 м	64.7 с	64.8 с
Біг, 400 м	66.0 с	67.2 с
Біг, 12 хв (тест Купера)	2850 м	2800 м
Стрибок в довжину з місця	2.40 м	2.37 м
Підтягування	10	10

Як видно з наведених у табл. 2 даних середні значення фізичних показників експериментальної та контрольної груп не мають великих розбіжностей – різниця у показниках знаходиться в межах 1–2 %.

Далі було розроблено оптимізовану програму тренувань для експериментальної групи. Після цього контрольна команда продовжила тренування за програмою, яка включала у себе окрім занять з фізичної підготовки також заняття з техніко-тактичної та психологічної підготовки, в той час як пріоритетом оптимізованої програми тренувань експериментальної групи була фізична підготовка, тобто програма включала тренування на удосконалення фізичної підготовки, та участь у змаганнях серед аматорських команд чемпіоната міста Вінниці з футболу.

По завершенню передзмагального підготовчого періоду, який тривав у другій половині річного циклу, була проведена повторна перевірка фізичних показників спортсменів обох груп та розраховано відповідні середні значення (табл. 3).

Таблиця 3 – Середні значення фізичних показників спортсменів досліджуваних груп в реабілітаційно-підготовчий період (мезоцикл передзмагальний)

Назва тесту	I група (контрольна)	II група (експериментальна)
Біг, 30 м	4.25 с	4.18 с
Човниковий біг, 7×50 м	64.0 с	63.1 с
Біг, 400 м	65.8 с	64.7 с
Біг, 12 хв (тест Купера)	2950 м	3000 м
Стрибок в довжину з місця	2.41 м	2.47 м
Підтягування	11	13

У результаті повторної перевірки фізичних показників було виявлено їх покращення у контрольній групі в межах 1-3 %. У той же час, у експериментальній групі було зафіксовано поліпшення показників в межах 3-6%. Отримані дані наочно демонструють відмінність фізичних показників спортсменів обох груп.

Висновки. В дослідженні було перевірено ефективність тренувального процесу футбольної команди у випадку наявності тренувань призначених для удосконалення фізичної підготовки, та участі у змаганнях. Отримані дані про фізичний стан спортсменів, які входять до складу футбольної команди Інституту Менеджменту ВНТУ та збірної Вінницького національного технічного університету, за обраним переліком тестів підтвердили доцільність подібної організації тренувального процесу.

Список використаної літератури

1. Костюкевич В. М. Управління тренувальним процесом футболістів у річному циклі підготовки / Костюкевич В. М. – Вінниця: Планер, 2006. – 683 с.
2. Костюкевич В. М. Побудова тренувального процесу футболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного тренувального циклу / Костюкевич В. М. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2008. – Т. 3. – С. 236–239.
3. Віхров К. Л. Педагогічний контроль в процесі тренування / Віхров К. Л., Догадайло В. Г. – ФФУ, 2000.
4. Розподіл змагань, занять та відпочинку в річному циклі / Фалес Й. Г., Савчук О. Г., Федоряк А. Г., Буняк П. В. // Актуальні проблеми розвитку футболу в навчальних закладах : збірник наукових статей з матеріалами науково-практичної конференції (2–3 квітня 2003 р.) – Чернівці : ЧТЕІ КНТЕ, 2003. – С. 50–51.
5. Контроль і облік у тренуванні висококваліфікованих футболістів / Чорнобай І. В., Колобич О. В., Борецько В. І., Довгий В. В. // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці : ЧТЕІ, 2004. – С. 99–103.
6. Овчарук В. В. Використання методів моделювання в тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів-легкоатлетів / Овчарук В. В. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць (Листопад 2011). – Вінниця: ВДПУ, 2011. – Випуск 12. – Том 2. – 356 с.

В. І. Філінков

ОБГРУНТУВАННЯ ФОРМ І МЕТОДІВ ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ У СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТТІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Актуальність. В даний час спостерігається помітна зміна мотивації молоді до регулярних занять фізичними вправами та спортом. Це спричинило погану відвідуваність занять з фізичного виховання у вузах, внаслідок чого знижується рівень фізичної підготовки, а також загального стану здоров'я студентів та нації в цілому [2].

Фізичне виховання у вишах спрямоване на вирішення державних, економічних завдань і, насамперед, на підготовку студентів до високопродуктивної праці, прищеплення їм міцної звички до систематичних занять фізичною культурою та спортом. У зв'язку з цим життєво важливою проблемою є подальше вдосконалення системи фізичного виховання студентів, розробка та впровадження нових методів та форм його організації, підвищення інтересу студентів до навчальних та самостійних занять [3].

Аналіз літератури. Питання про методи підвищення інтересу молоді до занять фізичними вправами знайшли відображення у сучасних та зарубіжних джерелах (Апарін В. Є., Корчагін Г. К., Бака Р., Веленський М. Я., Подлісний О. І., Турчина Н. І., Раєвський Р. Г.).

Сучасна система освіти орієнтована на включення студентів у самостійну творчу діяльність. У розрізі фізичного виховання такою формою діяльності є фізичне самовиховання. Включення студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами передбачає спільну активну діяльність викладача та студента.

Теоретичний аналіз спеціальної літератури та анкетування студентів дозволили О.В. І. Підлісному [4] розробити організаційно-методичні умови реалізації самоконтролю фізичної підготовленості студентів як фактора підвищення інтересу до фізичного самовдосконалення, а саме:

- отримання необхідної інформації про різні форми навчальних занять;
- розробка методичних рекомендацій щодо використання методів самоконтролю;
- самостійне заповнення “Паспорта професійно-прикладної фізичної підготовленості студента” протягом навчальної діяльності, розрахунок індексів та виставлення самооцінки успішності з фізичного виховання щодо зростання власних досягнень;
- забезпечення необхідною інформацією про прогрес у досягнутих результатах за кожний навчальний період.

У роботі Н. І. Турчиною [5] розроблено та апробовано моделі фізичного виховання студентів вузів на 1–4-му курсах навчання, які ґрунтуються на диференціації цілей та завдань структурних підрозділів кафедри фізичного виховання, раціональному підборі фізичних вправ та видів спорту. Основними положеннями цих моделей фізичного виховання є:

- організація фізичного виховання в умовах жорсткої регламентації (1 курс) та часткової регламентації (2–4 курси);
- впровадження моделі формування у студентів потреби занять фізичними вправами, що передбачає реалізацію у процесі навчання;
- індивідуалізація процесу та диференціація змісту, форм та методів педагогічного впливу.

Однак конкретні заходи щодо підвищення самосвідомості та інтересу студентів до занять фізичною культурою не були представлені у повному обсязі.

Ціль дослідження. Обґрунтувати форми та методи виховання інтересу у студентів до занять фізичною культурою та спортом.

Завдання дослідження. Виявити закономірності мотивів, що спонукають, і факторів до занять фізичними вправами та спортом.

Результати дослідження. Проведені дослідження змісту та мотивів спортивної діяльності, систематичності навчальних занять, а також вивчення тенденцій та мотивів вибору занять спортом студентами у вузах України та Росії встановили, що найбільший інтерес у студентів викликають ігрові види спорту: баскетбол, бадмінтон, волейбол, футбол, а також туризм, атробат, туризм т. буд. Вони залучають студентів тим, що не потребують складного обладнання та інвентарю, а для проведення занять та змагань можна використовувати найпростіші спортивні споруди та природні умови. Також було встановлено, що кількість осіб, які не бажають займатися спортом, значно більша за кількість осіб, які займаються ним, ці дані викликають велику тривогу.

У роботі були проведені дослідження систематичності навчальних занять спортом студентами. Вивчення цих питань є вкрай необхідним для вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання, де особливого значення набуває аналіз схильностей, динаміки інтересів та інтенсивності занять спортом у період навчання.

На вибір студентами певних видів спорту впливають такі фактори:

- схильність до певного виду спорту (бажання вдосконалювати свою технічну майстерність);
- емоційність, яку викликають заняття спортивними іграми, легкою атлетикою, боротьбою, гімнастикою, аеробікою, туризмом тощо. буд.;
- професійно-прикладні функції (придбання необхідних фізичних та психічних якостей) у процесі навчальних занять та занять видами спорту на витривалість (аеробіка, баскетбол, бадмінтон, волейбол, настільний теніс, спортивна гімнастика), на силу (атлетична).

У ході цієї роботи досліджувалося питання про цілі занять спортом студентами. Від цих цілей значною мірою залежить і прагнення, і регулярність занять спортом. Причинами неучасті у заняттях спортом найчастіше були названі інші ціннісні орієнтації (немає бажання, інші захоплення) та умови, що впливають із характеру навчання (нестача часу, високі емоційні та розумові навантаження). Ці фактори не можуть повною мірою виступати як об'єктивні причини не займатися спортом, оскільки за цих умов життя та навчання практично всі студенти можуть виділити час хоча б для самостійних оздоровчих занять, а для емоційної розрядки спорт просто необхідний. Зниження спортивної активності, мабуть, залежить від недостатньої методичної підготовки студентів, слабкої роз'яснювальної та консультативної роботи щодо значення фізичних вправ та спорту в житті кожної людини.

З метою пошуку ефективних засобів вирішення зазначеної проблеми було визначено актуальні фактори впливу, що визначають позитивну мотивацію студентів до занять спортом. Серед мотивів було названо:

- можливість зміцнення здоров'я, активного відпочинку та підвищення працездатності;
- фізичне вдосконалення з метою прискорити темпи та якість свого розвитку;
- можливість отримання психологічної та емоційної розрядки у процесі заняття фізичними вправами;
- здатність виконувати певну громадську функцію, гідно відстоювати честь свого колективу.

У спонуканні студентів до занять фізичною культурою та спортом важливі також їхні інтереси. Вони відображають вибіркове ставлення молоді до об'єкта, що має значущість та емоційну привабливість. Коли рівень усвідомлення інтересу невисокий, не переважає емоційна привабливість. Чим вищий цей рівень, тим більшу роль відіграє об'єктивна значимість.

У ході дослідження було виявлено інтерес, що виникає на основі тих мотивів та цілей фізкультурно-спортивної діяльності, які пов'язані:

- із задоволенням процесом занять (динамічність, емоційність, новизна, різноманітність, спілкування та ін.);
- з результатами занять (придбання нових знань, умінь та навичок, оволодіння різноманітними руховими діями, випробування себе, покращення результату та ін.);
- з перспективою занять (фізична досконалість та гармонійний розвиток, виховання особистісних якостей, зміцнення здоров'я, підвищення спортивної кваліфікації та ін.).

Якщо ж студенти не мають певної мети до фізкультурно-спортивної діяльності, то вони не виявляють інтересу до неї.

Аналіз тенденції, мотивації та факторів, що сприяють формуванню мотивів до занять спортом, показує, що необхідно формувати у студентів базові уявлення про користь занять спортом та стимулів як зовнішніх спонукань до усвідомлення потреб та мотивів, так і внутрішніх спонукань до занять спортивною діяльністю.

Виховання усвідомленої потреби, прагнення до активних занять спортивною діяльністю можливе на основі отримання знань, які надалі використовуватимуться для підвищення інтелектуального рівня та практичної роботи.

Аналіз проблеми дозволив виявити низку факторів, здатних впливати на виховання інтересу студентів до занять спортом, а саме:

1) підтримання постійної готовності до фізичної активності, загальної працездатності, покращення функціональних ознак здоров'я та фізичного розвитку;

2) задоволеність власною діяльністю, орієнтованою на цілеспрямоване формування професійних, соціальних та індивідуальних мотивів, необхідних у майбутньому житті.

Фактично пропонуються такі способи підвищення інтересу студентів до занять спортом:

1) вирішення проблеми створення хорошої спортивної, теоретичної та науково-методичної бази, оптимальних умов для занять та задоволення спортивних інтересів;

2) відповідно до тенденцій, мотивів та інтересів студентів необхідно ширше використовувати секції, групи суспільно-фізичної підготовки для бажаючих займатися різними видами спорту;

3) формування переконань, розвиток спортивних потреб, підвищення оздоровчого рівня та дієвості громадської роботи зі спорту;

4) використання всіх засобів агітації з метою цілеспрямованого виховного на студентів;

5) зближення бажання та інтересів студентів із завданнями фізичного виховання у вузах, орієнтування на здоровий спосіб життя.

Висновки. Отже, у процесі дослідження було знайдено такі відповіді, що мають практичну цінність:

1. Виявлено низку закономірностей, що визначають напрями щодо створення соціальної орієнтації студентів до занять фізичною культурою та спортом, що дозволяють розробити та науково обґрунтувати методику виховання соціально-значущих мотивів фізкультурно-спортивної діяльності.

2. Складено структуру спонукальних мотивів та факторів, що сприяють формуванню мотивації до занять спортом: виховання стрижневих якостей особистості, пізнавальність, оздоровча, професійно-прикладна та трудова спрямованість, а також стимули усвідомлення своїх потреб.

Визначено шляхи підвищення прикладної дієвості фізичного виховання студентів вузів.

1. Примушування до активних занять спортом шляхом відкриття великої кількості різних секцій та груп для бажаючих займатися певними видами спорту.

2. Обґрунтування індивідуального підходу до потреб та цілей студентів з визначенням основних стратегічних та тактичних робіт.

3. Співпраця та тісна взаємодія викладачів та студентів, заснована на потребах та очікуваннях молоді від занять фізичними вправами та наставницькому досвіді викладацького складу: спільне проведення більшої кількості спортивних заходів.

отриманих даних у практику фізичного виховання вишів дозволить якісно підвищити соціально-спортивну активність, працездатність, рівень професійної готовності та інтерес до занять спортом, а також покращити стан здоров'я студентів. Навчальні заняття з фізичного виховання та спорт вимагають від студентів тих же якостей, що й майбутня виробнича діяльність, та допомагають їх формуванню, що є основною метою навчання у вузі [1; 3; 6].

Список використаної літератури

1. Апарін В. Є. Деякі шляхи вдосконалення фізичного виховання та зміцнення здоров'я студентів / В. Є. Апарін, Г. К. Корчагін // Тез. доп. наук.-метод. конф., 2002. - С. 66-67.
2. Бака Р. Регіональні особливості формування фізичної культури студентів/Роман Бака. - Стратегія майбутнього, 2008. - 140 с.
3. Веленський М. Я. Побудова процесу фізичного виховання студентів на основі особистісно-розвивального підходу/М. Я. Веленський // Культура фізична та здоров'я. - 2006. - № 2. - С. 16–34.
4. Подлесний О. І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. І. Подлесний. – К., 2008. – 22 с.
5. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Наталія Ігорівна Турчина ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2009. – 24 с.
6. Раєвський Р. Г. Здоров'я, здоровий та оздоровчий образ життя студентів/Р. Г. Раєвський, С. М. Канішевський; під. заг. ред. Р. Г. Раєвського. - Одеса: Наука та техніка, 2008. - 556 с.

РОЗДІЛ 2

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Л. І. Симоненко, А. О. Міронов, С. І. Федотенко

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ І СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ВІДНЕСЕНІ ДО СЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Постановка проблеми та її актуальність. У сучасному розвиненому та прогресуючому суспільстві з його щоденним інформаційним потоком, комп'ютеризацією, розвиненою промисловою діяльністю, поганою екологічною обстановкою у світі найбільш актуальним стає питання боротьби з психоемоційним навантаженням та функціональними захворюваннями організму людей.

Таке становище негативно впливає на здоров'я населення України, а особливо на здоров'я дітей та молоді. Особливу увагу у вирішенні цього питання необхідно приділити студентській молоді. Майбутні фахівці промислової сфери – це економічне та соціальне майбутнє нашої країни. У Донецькій області щорічно зростає кількість студентів технічних ліцеїв та металургійних коледжів, які за станом здоров'я відносяться до спеціального медичного відділення (СМВ).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. М. Амосов, А. Анан'єв, Я. Коменський, Ж. Руссо, К. Ушинський та інші провідні вітчизняні та іноземні автори розглядали організацію навчального процесу з фізичного виховання учнівської молоді, віднесеної до СМВ. Диференційованому підходу при організації навчального процесу з фізичного виховання студентів віднесених до СМВ приділяли увагу В. Ареф'єв, В. Гальчинській, О. Дрізд, В. Еднак, І. Мурахов, І. Новіцький, Г. Олейник, Ж. Холодов. Удосконалення навчального процесу в СМВ з використанням диференційованого підходу до розвитку фізичних якостей розглядали В. Ареф'єв, В. Гальчинській, О. Дрізд, В. Еднак, І. Мурахов, І. Новіцький, Г. Олейник, Ж. Холодов.

Крім того, питанню удосконалення навчального процесу в СМВ приділяють багато уваги провідні університети України (Національний університет фізичного виховання і спорту України, Львівський державний інститут фізичної культури, Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова тощо).

Мета дослідження. Метою дослідження є визначення особливостей організації навчального процесу з фізичного виховання учнів та студентів, віднесених до СМВ.

Завдання дослідження:

1) аналіз літературних джерел і наукових досліджень, що стосуються питань фізичного виховання студентів СМВ;

2) розглянути особливості організації навчального процесу з фізичного виховання учнів та студентів, віднесених до СМВ.

Викладення основного матеріалу. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я, знизилася фізична підготовленість молоді. Численні дослідження науковців України констатують тенденцію, відповідно до якої з кожним роком збільшується кількість учнів, віднесених за станом здоров'я до підготовчої та спеціальної медичних груп. Приблизно понад 80 % молоді мають відхилення у стані здоров'я, а близько 50 % – незадовільний стан фізичної підготовленості [1; 2; 3].

Головною особливістю занять з учнями технічних ліцеїв та студентами металургійних коледжів, які за станом здоров'я відносяться до СМВ є цілеспрямоване використання засобів фізичного виховання з урахуванням захворювання, індивідуальних особливостей, рівня фізичної підготовленості та інтересу цієї молоді. При цьому, виконання фізичних вправ має бути строго дозоване і не викликати максимальних зусиль [4].

Студенти, які за станом здоров'я відносяться до СМВ, повинні оволодіти методикою загальнооздоровчого тренування, усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання, а також особливостями методики загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки із застосуванням засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при будь яких захворюваннях [3; 4].

Навчальний процес здійснюється за програмою оздоровчого тренування, практичний зміст якого складають загальнооздоровчі, загальнорозвиваючі, спеціально-оздоровчі та спеціально-розвиваючі вправи [5].

Мета оздоровчого тренування – відновлення й зміцнення здоров'я, забезпечення фізичної надійності, готовності до активної життєдіяльності та майбутньої високопродуктивної професійної діяльності.

Під час організації навчального процесу з фізичного виховання з учнями технічних ліцеїв та студентами металургійних коледжів, які за станом здоров'я відносяться до СМВ, використовуються індивідуальні практичні заняття залежно від рівня фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості, характеру відхилень у стані здоров'я студентів.

Особлива увага під час організації навчального процесу з фізичного виховання зі студентами, які за станом здоров'я відносяться до СМВ відводиться розвитку професійно важливих психофізичних якостей, необхідних в майбутній професійній технічній та металургійній діяльності (вправи на увагу, координацію рухів, рівновагу, оперативне мислення, а також рухливі ігри та елементів спортивних ігор).

Організація навчального процесу з професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) розподілена на чотири модулі: загальна фізична та загальна ППФП, функціональна підготовка, спеціальна ППФП, теоретична і методична підготовка [6; 7].

Організація навчального процесу з фізичного виховання зі студентами технічних ліцеїв та металургійних коледжів, які за станом здоров'я відносяться до СМВ, передбачає систему контрольних заходів, що включають оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Основна відмінність навчального процесу з фізичного виховання зі студентами, які за станом здоров'я відносяться до СМВ, від основного відділення полягає в тому, що дозування фізичних навантажень у СМВ має бути більш диференційованим, оскільки порушення дозування веде до прояву негативних наслідків.

Іншою особливістю занять з такими студентами є обмежений арсенал засобів: у СМВ застосовують лише ті фізичні вправи, які не повинні викликати навіть суб'єктивного погіршення самопочуття і спровокувати загострення патологічних процесів.

Висновки. Грамотний і кваліфіковано організований навчальний процес з фізичного виховання зі студентами технічних ліцеїв та металургійних коледжів, які за станом здоров'я відносяться до СМВ, дає можливість:

- усунення окремих відхилень у стані здоров'я студентів, відновлення й зміцнення їх здоров'я, забезпечення фізичної надійності, готовності до активної життєдіяльності;

- підвищити професійно-прикладну фізичну підготовку учнів технічних ліцеїв та студентів металургійних коледжів із застосуванням засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності технічної та металургійної діяльності при будь-яких захворюваннях;

- підвищити рівень знань і умінь з питань використання засобів фізичної культури для відновлення і зміцнення здоров'я.

Студенти віднесені до СМВ не повинні ігнорувати заняття з фізичного виховання, вони повинні на цих заняттях розвивати та компенсувати свої втрачені у продовж хвороби функції. Навчальний процес з фізичного виховання у спеціальному медичному відділенні повинен бути грамотно і кваліфіковано організований з урахуванням особливостей цієї групи учнів.

Отримані у дослідженні результати можуть бути покладені в основу розробки та впровадження авторських програм з організації навчального процесу з фізичного виховання з учнями технічних ліцеїв та студентами металургійних коледжів, які за станом здоров'я відносяться до СМВ.

Список використаної літератури

1. Міронов А. О. Моніторинг та порівняльний аналіз захворювань за нозологіями школярів міста Маріуполя зі студентами Маріупольського державного університету / А. О. Міронов, С. І. Федотенко, Л. І. Симоненко // Актуальні проблеми освіти і науки. – Маріуполь : МДУ, 2011. – С. 250–255.

2. Новак В. В. Організація та методична робота спеціальних медичних груп [Електронний ресурс] / В. В. Новак / Офіційний сайт Житомирського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. – Режим доступу : http://www.zippo.net.ua/index.php?page_id=465.

3. Олейник Г. Вдосконалення навчального процесу в спеціальному медичному відділенні з використанням диференційованого підходу в розвитку фізичних якостей / Г. Олейник, В. Гальчинській // Фізичне виховання здоров'я студентів : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції вузів Донецької області. – Донецьк : ІППІ «Наука і освіта», 2005. – С. 50–54.

4. Короткова Т. Методика проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціального медичного відділення / Т. Короткова, Л. Власенкова, О. Чамат // Методичні рекомендації. - Донецьк: ДонНУ, 2006. - 54с.

5. Наказ Міністерства освіти і науки «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» №1078 від 27.11.2008 року [Електронний ресурс] / Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative/65->.

6. Россипчук І. Вдосконалення програми оздоровчого тренування студентів спеціальних медичних груп / І. Россипчук, Ю. Човник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія [за ред. проф. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2005. – №2 2. – С. 102–104.

7. Вржеснєвський І. І. Організація занять з фізичного виховання у спеціальному відділенні ВНЗ / І. І.Вржеснєвський, І. В. Лукашова // Матеріали IV наук.-метод. конф. – К. : НАУ, 2009. – С. 19–21.

В. М. Пристинський

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО СВІТОГЛЯДУ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ

Постановка проблеми та її актуальність. Концепція національного виховання визначає фізичне вдосконалення студентської молоді пріоритетним соціально-педагогічним напрямом, що пов'язаний з її духовним розвитком, формуванням ціннісних орієнтацій до здорового способу життя, здатністю до ефективної фахової і соціальної самореалізації [3].

Дослідження проведене відповідно календарного плану роботи Науково-дослідної лабораторії духовного і фізичного виховання учнівської молоді та студентів Донбаського державного педагогічного університету (завідувач лабораторії – канд. пед. наук, доцент Пристинський В. М., науковий керівник – д-р. пед. наук, професор Григоренко В. Г., науковий консультант – д-р. пед. наук, професор Омельченко С. О.) та кафедри педагогіки Науково-дослідного інституту духовного розвитку людини Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля (директор – член-кореспондент НАПН України, д-р. пед. наук, професор Шевченко Г. П.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій з цієї проблеми дозволяє встановити, що цілеспрямований розвиток у студентів загальнолюдських і фахових ціннісних орієнтацій, морально-духовних якостей, усвідомленої цінності здоров'я є підґрунтям для формування конкурентоздатного, активного, гуманістичне спрямованого фахівця, важливою умовою його професійної і соціальної самореалізації [1; 2; 4].

Метою цієї статті є обґрунтування сутності педагогічних технологій, використання яких в навчально-виховному процесі студентів університету сприятиме формуванню ціннісних орієнтацій до здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Достатньо широка варіативність змісту поняття «педагогічна технологія» спонукала нас до визначення їх класифікацій. Представляється можливим виокремити певні ознаки, на основі яких складаються класифікації педагогічних технологій:

- в залежності від мети існують загальнопедагогічні, спеціально-методичні (предметні) і локальні (модульні) технології;
- на засадах домінуючого фактору психолого-педагогічного розвитку суб'єкта освітньо-виховного процесу виділяють педагогічні, біогенні, соціогенні, психогенні, психомоторні, психосоматичні, адаптогенні технології;
- з урахуванням концепції засвоєння знань, розвитку суб'єкта освітньо-виховного процесу існують асоціативно-рефлексивні, інтеріоризаційні, психогенно-реверсивні технології;
- спрямованість на структуру особистості визначає інформаційні, емоційно-моральні, саморозвивальні, евристичні, прикладні технології;
- особливості організації та управління педагогічною системою визначають й дидактичні технології (класичне лекційне навчання, навчання з використанням аудіовізуальних технічних засобів, система малих груп, інтерактивна система суб'єкт-суб'єктних взаємодій, комп'ютерно-інформаційне навчання, програмовано-модульне навчання, дистанційно-консультативне навчання);
- зважаючи на позиціонування суб'єктів навчання в структурі освітньо-виховного процесу існують дидактико-центрична, особистісно-орієнтована, гуманістично-особистісна, технологія співпраці (партнеродомінантність), мотиваційно-діяльнісна, технологія психолого-педагогічної підтримки (супроводу).

Викладені класифікації слід розглядати, як найбільш раціональні й ефективні способи досягнення поставленої освітньо-виховної мети, науково організовану навчально-виховну діяльність суб'єктів процесу навчання, котрі забезпечують гарантоване досягнення позитивних результатів навчання, виховання, розвитку ціннісних орієнтацій до культури здоров'я. Педагогічна технологія повинна відповідати системним ознакам, таким як структурованість, концептуальність, науковість, структурно-функціональна ієрархічність, керованість, відтворюваність, алгоритмічність, прогнозована ефективність, можливість впровадження в нові умови, оптимальність витрат.

Особистісно-орієнтований підхід до розвитку в студентів цінностей здоров'я слід вважати теоретико-методологічним підґрунтям для визначення педагогічних технологій, як інноваційної дидактичної системи формування гармонійної особистості.

У контексті викладеного сформулюємо сутність поняття «педагогічна технологія» особистісно-орієнтованого формування в студентів культури здоров'я. Необхідність цієї дефініції обумовлена тим, що за твердженням В. Григоренка поняття «культура здоров'я» особистості і «педагогічна технологія» мають каузальний тип взаємозв'язку, який обґрунтовує рівень взаємозалежностей цих організаційно-педагогічних й особистісно-ціннісних явищ [2]. Принциповим, на наш погляд, у розумінні цієї дефініції є визначення системо-утворювальної функції цілі, тому що вона відображає не тільки параметри прогнозованих результатів педагогічної технології, а й особливості та організаційно-педагогічні умови її оптимального функціонування в освітньо-виховному середовищі університету.

Відтак, поняття «педагогічна технологія» ми розуміємо як педагогічну систему, в якій структуровано комплекс організаційно-педагогічних форм, методів, засобів, ціннісних орієнтацій, суб'єкт-суб'єктних взаємодій, спрямованих на досягнення гарантованого результату. Така система є ефективною дидактичною формою управління процесом формування знань, навичок, умінь, ціннісних орієнтацій, мотивів, потреб, світогляду щодо розвитку психічного, соматичного, соціального здоров'я, виховання культури здоров'я на рівні суспільно-соціального досвіду.

Педагогічна технологія повинна відповідати певним класифікаційним ознакам:

- діагностичне визначена ціль і завдання її реалізації в освітньо-виховному середовищі цінностей здорового способу життя (системо-утворювальний чинник);
- орієнтація організаційно-педагогічних процесів на гарантоване досягнення навчально-виховних цілей у формуванні індивідуальної концепції здоров'я (структурно-функціональна організація системи);
- підсистема управління технологією має передбачати дієві механізми зворотного зв'язку, верифікацію результатів її функціонування (планування, регулювання, контроль, оцінка, корегування, стимулювання);
- визначення структури алгоритму формування цінностей здорового способу життя (таксономія цілей і завдань, підготовка вправ-завдань, розробка навчально-виховних процедур, пропедевтична підготовка студентів і педагога, реалізація міжпредметних зв'язків, поточний та оперативний моніторинг досягнень студентів).

Синергетичний аналіз даної проблеми дозволяє стверджувати, що ціль функціонування інтерактивної педагогічної технології в освітньо-виховному середовищі університету є системо-утворювальним чинником процесу їх проективної розробки.

Сутність цілі формування в студентів індивідуальної концепції здоров'я, на наш погляд, полягає в передбаченні результатів розвитку здоров'я

у його єдності з морально-духовними цінностями, в особистісно-орієнтованому вихованні культури здоров'я. Тобто, це процес розвитку конкретних ціннісних орієнтацій, знань, навичок, умінь, мотивів, потреб, психосоматичних кондицій, морально-вольових якостей, яких повинен набути кожен студент, щоб мати впевненість у реалізації власних амбіцій щодо сучасних запитів і викликів суспільства, ринку праці, конкурентоспроможності.

Отже, сутність поняття цілі, в контексті особистісно-орієнтованого підходу, ми використовуємо для пошуку найбільш ефективної організаційно-педагогічної форми структурування педагогічних технологій. Вважаємо, що найбільш ефективними умовами їх впливу є організація навчально-виховного процесу на основі суб'єкт-суб'єктних взаємодій, тісної співпраці учасників освітньо-виховної діяльності.

Таку інтерактивну форму впливу педагогічних технологій ми розглядаємо як спосіб активізації навчально-виховної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, що стимулює їх психомоторну, психосоматичну, духовну, морально-вольову сферу на засадах взаємодії, співпраці, партнеродомінантності, взаємодопомоги, емпатії, психолого-педагогічної підтримки, умов самоствердження, самореалізації. При цьому партнерська співпраця суб'єктів освітньо-виховного процесу в системах «студент – педагог», «студент – студент», «студент – мала група», «педагог – мала група» сприяє інтенсивному розвитку соціалізуючих ефектів, відчуття фахової спроможності, громадянської зрілості, конкурентоспроможності студента, як професіонала й особистості. Така взаємодія сприяє виникненню організаційно-педагогічних умов розвитку та оперативного корегування пізнавально-емоційного і життєвого досвіду; динаміці духовного, соціального, психомоторного і соматичного розвитку; засвоєнню нових смислів цінності культури здоров'я особистості.

Представлена концепція дає підстави розглядати інтерактивні технології, як соціально-педагогічний процес вирішення об'єктивних проблем національної освіти, створення ціннісної соціокультурної ситуації, поступального суспільного розвитку країни, коли культура здоров'я нації є одним з найважливіших чинників безпеки та цивілізаційного розвитку.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Викладені теоретико-методологічні аргументи щодо розуміння доцільності розроблення інноваційних технологій формування в студентів ціннісних орієнтацій до здорового способу життя дозволяють зазначити наступне:

- системо-утворювальна функція такої педагогічної структури в середовищі університету обумовлює необхідність діагностичного визначення цілі її функціонування. Одержані результати забезпечуватимуть розробку інтерактивних технологій особистісно-орієнтованого формування цінностей здоров'я і здорового способу життя;

- у процесі діагностичного визначення цілі є об'єктивна можливість розробки критеріальної основи оцінки якісного стану показників об'єктів, що досліджуються. Визначення критеріїв оцінки забезпечить можливість розроблення (на компонентному і системному рівнях) моделі особистості майбутнього фахівця, в структурі якої пріоритетну позицію будуть мати ціннісні орієнтації до здорового способу життя, індивідуальна концепція здоров'я;

- системний аналіз ознак (атрибутів) технологій дозволяє стверджувати, що вони будуть ефективно функціонувати в освітньо-виховному середовищі університету тільки за наявності певних організаційно-педагогічних умов.

Таким чином, теоретико-методологічна сутність сучасної парадигми освіти, особистісно-орієнтований підхід обумовлюють дидактичну цінність технологій, як інноваційних систем відкритого типу, здатних до освітньо-виховної інтеграції, саморозвитку, формування соціокультурної ситуації духовно-ціннісного ставлення людини до здоров'я.

Перспективами подальших розвідок у цьому напрямку слід вважати розробку та наукове обґрунтування педагогічного впливу інтерактивних технологій, котрі сприятимуть розвитку образно-концептуального мислення і мотиваційно-потребнісної сфери щодо забезпечення цінностей здоров'я і здорового способу життя студентів.

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2008. – 848 с.
- 2 Григоренко В. Г. Професійно-педагогічна мотивація та технологія її формування / В. Г. Григоренко. – Одеса : вид-во ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2003. – 148 с.
3. Концепція національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства / Постанова Кабінету міністрів України від 15 вересня 1999 р. № 1697 // Офіційний вісник України. – 1999. – № 37. – С. 33 – 46.
4. Пристинський В.М. Гуманістичні цінності фізичної культури та спорту як засіб формування моральної та естетичної культури людини/В. М. Пристинський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [збірник наук. праць]; за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2008. – № 11. – С. 48 – 52.

Т. М. Пристинська

ІДЕЯ СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Постановка проблеми та її актуальність. Збереження здоров'я людини вважається однією з глобальних проблем, котра обумовлює перспективи майбутнього розвитку людства. Проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як антропологічний виклик планетарного масштабу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен здоров'я вже не вважається суто медичною проблемою. Здоров'я людини залежить від різних чинників, перш за все, від умов і способу життя людини. Фахівці в галузі медицини і валеології (Г. Апанасенко, В. Горащук), фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури (В. Григоренко, Т. Круцевич, В. Пристинський, Т. Пристинська), педагогіки і соціальної педагогіки (С. Омельченко, С. Харченко, В. Пристинський) вважають оптимальну рухову активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітні системи оздоровлення) одним із провідних чинників у формуванні психосоматичного і соціального здоров'я людини [1–7].

Фізична культура в означеному контексті є результатом діяльності суспільства, що успадковує такі її духовні цінності, як генерування здорового способу життя та зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, знання про значущість фізичної культури в забезпеченні продуктивної професійної діяльності, виховання естетичних ідеалів та етичних норм особистості. Розвиток валеологічного світогляду людини полягає в спрямованості дій суспільства щодо створення умов, які забезпечуватимуть усвідомлення необхідності збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я як духовного феномену [3; 5; 6; 7].

Відтак, ідея соціальної відповідальності за здоров'я повинна бути однією з надважливих у формуванні духовної та професійної культури сучасного фахівця.

Ця стаття підготовлена відповідно до реалізації основних положень Цільової соціальної програми «Формування здорового способу життя», парламентських слухань про становище молоді в Україні «Молодь за здоровий спосіб життя» (3 листопада 2010 р.) щодо створення умов для здорового способу життя населення та формування моди на здоровий спосіб життя.

Метою статті є обґрунтування необхідності реалізації ідеї виховання соціальної відповідальності студентства за стан свого здоров'я, як ціннісної категорії особистості.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я людини вважається феноменом глобального значення, котрий повинен розглядатись як філософська, соціально-педагогічна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання і привнесення капіталу, як особистісна і суспільна цінність.

Розуміння феномену здоров'я передбачає принаймні чотири його взаємопов'язані складові: соматичну (фізичну), психічну (розумову), соціальну (суспільну), духовну (власні ідеали і світогляд). Відтак, здоровий спосіб життя логічно визначати як сукупність людської діяльності, спрямованої на реалізацію соціальних функцій щодо створення умов здоров'язбережувального середовища (навчання, праці, відпочинку, побуту). На наш погляд, більш ґрунтовне уявлення про феномен здоров'я дає сучасне валеологічне розуміння здорового способу життя – так звана «формула здоров'я», яка визначає життєдіяльність людини, що безпосередньо спрямована, або опосередковано стосується формування, збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я [6; 7].

Відтак є підстави стверджувати, що реалізація потенціалу особистісного і суспільного здоров'я може бути ефективно здійснена тільки на засадах науково обґрунтованих заходів державної і громадської політики країни, тобто системою формування здорового способу життя.

Практичне значення у формуванні здорового способу життя має освіта, сучасний рівень якої потрібно розуміти і як надання інформації щодо формування певних професійних знань, умінь і навичок, і як навчання засобам, методам, формам і навичкам ведення здорового способу життя, і як виховання сучасної студентської молоді в дусі незаперечного пріоритету цінностей особистісного і громадського здоров'я.

У високорозвиненому суспільстві стан здоров'я визначається рівнем освіченості людини. Чим вище освітній рівень певного соціального середовища (університету), тим кращі в ньому узагальнені показники здоров'я. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливо без розуміння соціальної відповідальності за його стан. Отже, освіченість людини щодо стану свого здоров'я ми розуміємо не тільки як суто валеологічні знання, а й більш широко – як загальну освіту. Чим більш глибокі та ґрунтовні знання основних природознавчих, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей для створення в суспільстві (університеті) системного уявлення про феномен здоров'я.

Коли йдеться про здоров'я певної соціальної групи людей мається на увазі найближче, відносно постійне, його оточення – родина, друзі, знайомі, колеги. Тобто, це середовище спілкування, де людина щоденно перебуває, постійно на нього впливає своїми діями, вчинками, поведінкою. З іншого боку, середовище (оточення) своїм відношенням до життєвих виявів впливає на світогляд людини. Саме тут, у найближчому оточенні, відбувається формування цінностей здоров'я і здорового способу життя, створюється ціннісне середовище, визначаються духовні цінності, соціальна відповідальність. Людина ж, як суб'єкт оточення, має можливість позитивно (або негативно) впливати на це середовище особистим прикладом. Відтак, сукупність впливів, чинників й умов життя в найближчому оточенні визначає необхідність формування цінностей здоров'я певної соціальної групи, тобто, як кожна людина має відчувати особистісну відповідальність за здоров'я суспільства, так і суспільство (університет) певним чином відповідальні за здоров'я кожної людини.

У практичній площині, розуміння соціальної відповідальності визначає потребу керуватися тим, що, з одного боку, держава відповідає за здоров'я своїх громадян, а з іншого, громадянин повинен бути відповідальним за здоров'я своєї країни. У сучасному українському суспільстві, напевне, ще відсутнє усвідомлення особистої відповідальності громадянина за власне, а тим паче – за громадське здоров'я. Тому, на наше переконання, професійна підготовка сучасного фахівця повинна передбачати формування свідомої соціальної відповідальності, як одного з надважливих завдань формування потреби здорового способу життя.

Ідея соціальної відповідальності за здоров'я має всі підстави бути однією з методологічних засад розробки інноваційних педагогічних технологій формування духовної культури студента. Під відповідальністю, в означеному контексті, ми розуміємо духовність і свободу особистості, коли кожна людини має бути відповідальною за збереження власного здоров'я та здоров'я суспільства, в якому здійснюється його життєдіяльність. Саме соціальна відповідальність в такому контексті має встановлювати характер взаємозв'язку волі і необхідності бути здоровим, має бути його безпосереднім процесуальним взаємозв'язком. Представляється очевидним розуміння того, що необхідність – це зовнішній світ, а воля – це світогляд людини, тобто діяльність, яка пов'язана з вибором людини. Відтак, активний і соціально виправданий вибір повинен визначати відповідальність і поведінку кожного студента щодо необхідності бути здоровим, перетворюючи, таким чином, його в справді культурного (вільного) суб'єкта.

На наш погляд, формування свідомого й відповідального світогляду студентів буде більш ефективним, якщо відбуватиметься на основі реалізації певних соціально-педагогічних та організаційних умов. Так, по-перше, це формування гносеологічних (пізнавальних) цінностей, тобто відповідальності за визначення об'єктивної потреби бути здоровим (цілепокладання); відповідальності за адекватну самооцінку власних намірів реалізувати потребу бути здоровим (рефлексія); відповідальності виховувати таку потребу в оточуючому середовищі (академічній групі, університеті, суспільстві). По-друге, це формування самовизначення, тобто відповідальності за вибір найбільш ефективних засобів, методів, форм, оздоровчих технологій; за ціннісне обґрунтований вибір альтернатив поведінки, дій, вчинків щодо збереження здоров'я; за вибір активної життєвої позиції щодо зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я. По-третє, це формування потреби до самовдосконалення, тобто відповідальності за волюву інтенцію та результати практичних дій, завдяки яких досягається поставлена мета бути здоровим; за вірність ідеї постійного вдосконалювання стану психосоматичного, духовного і соціального здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результатом нашого наукового пошуку стала розробка та впровадження в навчально-виховний процес університету освітніх моделей, інтерактивних виховних технологій, котрі сприяють реалізації соціально-педагогічних умов створення здоров'язбережувального середовища вищого навчального закладу. Аналіз та узагальнення основних теоретичних й методологічних положень сприяло подальшому обґрунтуванню поняття феномену здоров'я, ідеї соціальної відповідальності учнівської молоді та студентів щодо необхідності ведення здорового способу життя.

Перспективою подальших досліджень з означеної проблеми є розробка, наукове обґрунтування та впровадження в навчально-виховний процес університету дидактико-оздоровчого комплексу методів, інтерактивних вправ-завдань, котрі сприятимуть генеруванню здоров'я і здорового способу життя, як соціально-педагогічного чинника реалізації прагнення особистості до гармонійного фізичного розвитку, ідеалу поєднання духовної і тілесної досконалості людини.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г. Л. Книга про здоров'я / Г. Л. Апанасенко. - К. : Медицина, 2007. - 132 с.
1. Горащук В. П. Формування культури здоров'я студентів педагогічного університету / В. П. Горащук // Творча особистість вчителя : проблеми теорії і практики : зб. наук. праць. – К., 2001. – Вип. 5. – С. 177–182.
2. Григоренко В. Г. Професійно-педагогічна мотивація та технологія її розвитку / В. Г. Григоренко. – Одеса : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2003. – 148 с.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
4. Омельченко С. О. Принципи моделювання педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя / С. О. Омельченко, В. М. Пристинський // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2009. – № 3. – С. 77–85.
5. Пристинська Т. Н. Духовне та фізичне здоров'я – пріоритетні життєві цінності суспільства у сучасному крос-культурному інформаційному просторі / Т. Н. Пристинська, В. М. Пристинський // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. наук. праць V міжн. (Інтернет) наук.-метод. конф. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2011. – Вип. 5. – 215 с. – С. 159 – 162.
6. Пристинський В. М. Здоров'я людини в аксіологічному дискурсі сучасної освіти / В. М. Пристинський // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова : зб. наук. праць. – К. : вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Т. 2. – 7 (33). – 560 с. – С. 127 – 131. – (Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури)

О. В. Омеляненко , А. В. Деркаченко

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Постановка проблеми та її актуальність. Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності.

Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними НДІ (Науково – дослідний інститут) гігієни і охорони здоров'я дітей і підлітків Наукового центру здоров'я дітей, за останній час кількість здорових дошкільнят зменшилася в 5 разів і серед контингенту дітей, що у школу, складає лише близько 10 %. Однією з причин різкого погіршення здоров'я підростаючого покоління є недосконалість і низький статус сформованої системи фізичного виховання дітей, в основі якої відсутній принцип єдності психічного і фізичного розвитку .

Разом з тим численні дослідження свідчать про першорядну роль рухів у становленні психічних функцій дитини [3] і наявність тісного зв'язку між показниками фізичних і психічних якостей у дошкільнят [4]. Встановлено, що відставання в розумовому розвитку призводить до відставання у розвитку фізичних, якостей .Доведено позитивний вплив активної рухової діяльності на розумову працездатність [4].

Незважаючи на відносно повну теоретичну розробленість проблеми одночасного розвитку розумових і рухових здібностей дітей у процесі фізичного виховання, ці ідеї не отримали належного визнання і широкого застосування в освітніх установах. Фізичні вправи для розвитку розумової сфери безпосередньо впливають на компоненти, що є визначальними в розумовому розвитку дітей 5–7 років (сприйняття, наочно-образне і логічне мислення, увагу, пам'ять, мова).

Мета. Розкрити сутність принципу оздоровчої спрямованості в практиці фізичного виховання та визначити основні напрямки оздоровчої фізичної культури на сучасному етапі.

Розкрити зміст й основні напрямки оздоровчої фізкультури з метою впровадження фізичних вправ як основного засобу покращення фізичної працездатності.

Викладення основного матеріалу. Відповідно до статті І Закону України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура – це «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Викладення основного матеріалу. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

У процесі культурного розвитку людина послідовно діє у трьох напрямках. Перш за все, вона засвоює культуру, виступаючи об'єктом її впливу. Іншими словами, під впливом культури формується людська особистість, розвиваються її здібності.

По-друге, у процесі творчої діяльності особа створює нові культурні цінності, виступаючи у цьому випадку як суб'єкт культурної творчості (пошук нових шляхів, засобів, раціональних методів фізичного виховання тощо). Нарешті, третій аспект культурного розвитку полягає в тому, що культура інтегрується в суті самої особи, яка функціонує в культурному середовищі як конкретний носій культурних цінностей, поєднуючи в собі загальне, властиве культурі в цілому, і особисте, привнесене в культуру на основі індивідуального життєвого досвіду, рівня знань, світогляду тощо. З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.).

Група оздоровчих завдань спрямована на:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку. "Фізичними" прийнято називати вроджені (передані за спадковістю) морфофункціональні властивості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність,

- зміцнення і збереження здоров'я. Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму;

- удосконалення будови тіла і формування постави. У комплексі поставлених завдань з метою оптимізації індивідуального фізичного розвитку передбачаються і конкретні завдання із вдосконалення будови тіла. Досконалі форми тіла певною мірою виражають досконалість функцій організму. Одним із виразів нормального фізичного розвитку людини є риси тілесної краси, які свідчать про її життєві сили і тому мають ще й естетичну цінність. Проте, прагнення надати тілу надто вражаючих форм виправдано лише якщо це не стає окремою метою, а підпорядковане інтересам всебічного розвитку особи, й основним життєво важливим якостям і здібностям. В окремих випадках завдання з регулювання м'язових об'ємів, ваги тіла, виправлення постави та ін. можуть мати і лікувально-профілактичний чи лікувально-корегуючий аспекти;

- забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

Саме тому необхідно займатися оздоровчою фізкультурою. З цією метою розроблені орієнтовні комплекси вправ.

Орієнтовний комплекс вправ гімнастики для працюючих сидячи.

1. Сидячи на стільці і спираючи на нього руками, устають на носки, потягуючи, руки піднімають у сторони і нагору–вдих, повертаються у вихідне положення – видих. Повторюють 3–4 рази.

2. Стоячи біля стільця, руки кладуть на спинку стільця, відставляючи одну ногу назад розводять руки в бік (вдих), повертаються у вихідне положення (видих). Повторюють 3–4 рази з кожною ногою.

3. Стоячи біля стільця, руки кладуть на спинку стільця, відставляючи праву ногу убік, ліву руку піднімають над головою–видих, повертаються у вихідне положення – вдих. Повторюють 5–6 разів для кожної ноги.

4. Стоячи спиною до стільця, руки опускають уздовж тіла, ноги разом, піднімають руки нагору–вдих, згинаючи, опускають руки вниз і назад і доторкаються ними до стільця–видих. Повторюють 3–4 рази.

5. Стоячи перед стільцем, руки опускають уздовж тіла, присідають, тримаючи витягнутими руками за спинку стільця, повторюють 4–5 разів, присіда – видих, випрямля – вдих.

6. Стоячи перед стільцем з опущеними уздовж тіла руками, піднімають обидві витягнуті руки і, повертаючи тулубом поперемінно вправо і вліво, доторкаються до спинки стільця, при повороті видихнув, при поверненні у вихідне положення–вдих. Повторюють 5–6 разів.

7. Стоячи боком до стільця, ліву руку кладуть на спинку стільця, праву руку піднімають нагору і кладуть на потилицю–вдих, повертаючи у вихідне положення–видих, те ж для лівої руки. Повторюють для кожної сторони 3–4 рази.

Орієнтовний комплекс вправ гімнастики для працюючих стоячи (вихідне положення у всіх вправах, крім четвертої вправи, сидячи на ослоні).

1. Сковзаючи п'ятами по підлозі, витягають ноги вперед, праву руку заводять за голову, ліву убік – вдих, розслаблено опускають руки вниз–видихнув, те ж в іншу сторону. Повторюють 6–8 разів.

2. Ноги витягають уперед, руки перед грудьми, тулуб повертають вправо, руки розводять у сторони, повертаються у вихідне положення, те ж у ліву сторону. Повторюють 8–10 разів, подих довільне.

3. Сковзаючи по підлозі п'ятами, витягають ноги вперед, піднімають руки нагору і прогинаються. Потім нахиляються вперед, стосуючись руками підлоги перед собою, випрямляючи, руки піднімають нагору, ноги з'єднують і повертаються у вихідне положення, повторюють 6–8 разів, подих довільне.

4. Стоячи обличчям до столу, беруться за нього руками, ліву ногу відводять назад, потім присідають на носках, випрямляються, те ж з іншої ноги, повторюють 8–10 разів подих довільне.

5. Ноги витягають уперед, руки на поясі. По черзі відтягають і піднімають носки, злегка згинаючи ноги в колінах, потім розгортають ноги вправо, носками стосуючись підлоги. Те ж саме в іншу сторону. Повторюють 10–12 разів, подих довільне.

6. Сидячи на стільці, руки витягають уздовж тіла, потім, прогинаючи назад, піднімають руки нагору, ноги також трохи піднімають, носками стосуючись підлоги. Нахиляючи вперед, роблять бавовна руками під витягнутою ногою, повертаються у вихідне положення. Те ж з іншої ноги. Повторюють 6–8 разів, подих довільне.

7. Сидячи на стільці, руки приставляють до пліч, ліву ногу витягають уперед, повертаються у вихідне положення і руки відводять у сторони, потім расслаблено опускають їхній униз, повторюють 5–6 разів подих довільне.

Орієнтовний комплекс вправ виробничої гімнастики для працівників розумової праці

1. Потягування, руки підняті над головою, кисті зчеплені «у замок»–вдих, руки опускав – видихнув.

2. Нogu відставляють убік на носок, руки за голову–вдих, опускаючи руки і приставляючи нogu – видих.

3. Руки витягнуті вперед, кисті розслаблені й опущені вниз. Присідаючи, руки вниз–видихнув, випрямляючи руки назад, піднімаються на носок–вдих.

4. Стрибки на місці на носках, руки на поясі.

5. Руки в сторони, повороти тулуба і голови поперемінно вправо і вліво.

6. Піднімаючи руки нагору, прогинаються назад – вдих, потім нахиляються вперед, тримаючи руки на пояс – видих.

7. Ноги розставлені на ширину пліч, руки перед грудьми. Поперемінно відводячи те праву, те ліву руку убік, роблять вдих, опускаючи руку – видих.

Кожну вправу повторюють 6–12 разів. Перед початком і наприкінці занять спокійна ходьба, після 4–5 вправ для людей, більш фізично підготовлених, прискорена ходьба чи біг 1–3 хвилини.

Висновки. Отже, оздоровча фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху.

Оздоровча фізична культура – основний засіб покращення стану здоров'я та працездатності людини, яка сприяє актуалізації та удосконаленню обміну речовин, покращення діяльності центральної нервової системи.

Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу та дихання, а також відновлення, які викликає фізичне навантаження.

У подальших дослідженнях передбачається висвітлення шляхів, методів і способів заохочення до занять фізичною культурою та спортом.

Список використаної літератури

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
2. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б. Д. Ведмеденко. – К., 1993. – С. 39–95.
3. Курпан Ю. І. Знати й вміти / Ю. І. Курпан // Фізична культура в школі. - К., 1994. - № 1. - С. 49.
4. Петровська Є. К. Здоровий спосіб життя/Є. К. Петровська / / Фізична культура в школі. - Х., 1995. - № 2. - С. 74.5.
5. Яценко Л. Б. Загартовування – шлях до здоров'я / Яценко Л. Б. // Фізична культура у школі. - К., 1985. - № 5. - С. 59.

Ж. О. Твердохліб

ФІЗКУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ПРОТИДІЇ СТРЕСОВІЙ РЕАКЦІЇ

Постановка проблеми та її актуальність. Про стрес у наш час багато пишуть і говорять, так що проблема для більшості з нас, вважаю, не нова. Тому нагадаю лише про декілька найважливіших положень. Канадський фізіолог Ганс Сальє, який першим дав визначення цьому явищу, вважав, що стрес - це все, що веде до швидкого старіння організму або викликає хвороби. У його вченні «Про загальний адаптаційний синдром», тобто захисну реакцію організму, який мобілізує свої резерви у відповідь на травмуючі зовнішні впливи, ми отримуємо фізіологічні обґрунтування стресу. У різних людей цей стан проявляється по-різному, у одного виникає гострий головний біль, у іншого відчуття задухи, у третього шалено калатає серце, стискає груди, і т. п. Тому практичний висновок: кожен має знати свої прояви стресової реакції та уміти правильно реагувати на її прояви.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Причини стресу самі різні: сильне хвилювання, зміна погодних умов чи навколишнього середовища, негаразди на роботі, нестабільність фінансового становища, сімейні непорозуміння, конфлікти поколінь. ХХІ століття, поруч з безліччю технічних благ та можливостей, принесло нам і залежність від них. Звичайна поломка техніки, незначна пригода на дорозі, нестабільність роботи чи відключення у мережі Інтернет можуть викликати стрес. Відома у всьому світі як практикуючий психолог Кейт Кінан, автор книги «Управління стресом», вважає, що постійне прискорення темпу життя, прояви нових потреб ведуть до збільшення кількості подразників, а навантаження, яке нам доводиться витримувати, постійно наростає. Саме тому люди переставляють отримувати задоволення від життя. Педагоги, зі стажем роботи понад 10 років, мають змогу першими помічати відмінності у характерах, інтересах, взаємостосунках, емоційності дітей та молоді різних поколінь. Типові лінії поведінки людини, які поглиблюють стресовий стан - це ігнорування проблеми, небажання змінювати ситуацію, нерішучість, бездумні

вчинки з метою відволіктись від пригніченості, емоційна нестриманість, яка може проявитись у брутальності, сльозах, гніві, спроби усамітнитись. Натомість фахівці пропонують виконати ряд дихальних чи фізичних вправ, знайти причини стресу, поглянути на них зі сторони, проаналізувати ситуацію і зробити висновки, внести у своє життя необхідні зміни, враховуючи індивідуальні особливості.

Проблемою формування зважених підходів до боротьби зі стресом у сучасному світі переймаються такі відомі у наукових колах вчені як М. Метью, Д. Марта та Ф. Патрік, спільна праця яких «Як перемогти стрес та депресію» видана в цьому році видавництвом «Питер». Досить оригінальними поглядами на психологію стресу відрізняється російський психолог Ю. Щербатих. Популярною на пострадянському просторі стала книга В. Синельникова «Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни». Слід зазначити, що всі ці автори вважають фізичну культуру значимим засобом для протидії стресу, тому я пропоную розглянути антистресові засоби, і в першу чергу фізичні вправи з позиції охорони психічного здоров'я людини.

Мета. Основною метою моєї статті є популяризація серед молоді знань про стрес, умінь протистояти стресовим реакціям з метою збереження психічного здоров'я. На основі літературних джерел, розглянути можливості застосування теоретичних знань в практиці повсякденного життя.

Викладення основного матеріалу. Всім відомо, що ранкова зарядка допомагає вирішити щонайменше два психогігієнічні завдання: дати бадьорий настрій і уникнути дрібних ранкових сімейних сутичок. Більшість моїх студентів відмовляються від зарядки тому, що їм просто не вистачає на це часу. Раджу їм по можливості зробити ввечері ті справи, які перекладаються на ранок: підготувати одяг, почистити взуття, скласти в сумку навчальні приладдя. Буде краще, якщо нудні вправи будуть замінені на веселі, наприклад, на танці під музику. Вправи найкраще виконувати разом із членами родини або з друзями, тоді керівництво зарядкою можна доручити дітям, які зададуть темп, чи тому, хто проснувся з бадьорим настроєм і випромінює енергію.

По дорозі на навчання чи на роботу слід обов'язково здійснити ранішню прогулянку, хоча б до другої тролейбусної зупинки. Це дасть можливість скласти схему дій на день, або додатковий час для невимушеного спілкування. Тривале очікування громадського транспорту, його переповненість, агресивна поведінка окремих громадян здатні викликати внутрішнє напруження, якщо ви не читаете в цей час захоплюючий детектив чи не обмірковуєте важливу проблему. У цьому випадку змінити стресову ситуацію неможливо, тому дуже рекомендую використати, так звану таємну гімнастику. Для цього застосовують ізометричні і дихальні вправи, які не привертають уваги оточуючих. Наприклад, такі. Станьте прямо, плечі опустіть. Прогніться і розпряміть плечі. Розслабтесь і знов прогніться. Одночасно виконайте і дихальні вправи: вдих через ніс і затримка дихання на рахунок 1 – 2, потім видих на рахунок 3 – 4 – 5. В автобусі чи в тролейбусі можна продовжити «Таємну гімнастику». Розслабте м'язи обличчя,

опустіть плечі. Тепер повністю зосередимось на диханні: 1 – 2 – 3 – вдих через ніс, 3 – 4 – затримка дихання, 5 – 6 – 7 – видих. Час пролетить непомітно, ви вийдете з громадського транспорту в гарному настрої.

У вас напружена і до того ж сидяча робота, або 3 – 4 пари лекцій на день, про кабінет психологічного розвантаження ви чуєте тільки на профспілкових зборах, в такому випадку не забувайте хоча б двічі на день відчиняти вікна, потягнутись на свіжому повітрі, виконати декілька простих вправ виробничої гімнастики під час обідньої перерви. Якщо стрес виник на роботі, займіться, так званим, проти стресовим диханням: вдих через ніс, затримка дихання, видих через рот. Корисно подумки перерахувати предмети у знайомому приміщенні. Якщо у службовій кімнаті нікого нема, слід виконати таку вправу. Станьте прямо, ноги нарізно; нахиліться так, щоб голова, плечі і руки були вільно опущені вниз, дихайте спокійно. Залишайтеся у такому положенні приблизно хвилину, потім підніміть голову. Можна проробити нескладну технічну роботу: перекласти папки, переставити книги. Добре після цього пройтись по коридору, поговорити з колегами, але не про те, що викликало стрес.

Якщо дозволяють обставини, то перші десять хвилин після повернення додому бажано присвятити собі: повільно переодягнутись, декілька хвилин посидіти у зручному кріслі. Дехто любить у цей час послухати спокійну музику, інші – випити чашечку чаю або кави. Це стане «введенням» до спілкування з рідними. Дуже позитивний вплив на нормалізацію функції всіх органів і систем, і в першу чергу центральної нервової системи людини, здійснює вечірня прогулянка. Її варто розпочинати не раніше ніж через годину після вечері. Не раджу запрошувати на прогулянку людей, спілкування з якими може викликати напруження. Вечірня прогулянка - чудова підготовка до сну.

Перед самим сном, вже після того як були виконані всі «ритуали сну», а напруга зберігається, можна подумки повторити по 5–6 разів фрази, які здатні посилити стан спокою: «Я спокійний», «Моє тіло розслаблене», «Моє дихання рівне, спокійне», «Я відпочиваю, я відпочиваю». Деякі психотерапевти не радять фраз на зразок: «Я засинаю», «Я сплю», тому що людина невільно починає себе перевіряти: «А чи сплю я насправді?». На окремих людей добре діють повільні монотонні повторювання: «З'являється сонливість», «Сонливість посилюється», «Настає сон ...». Якщо заходи не допомагають і відчуття безпорадності посилюється, слід звернутись до психоневролога.

З позиції охорони психічного здоров'я, попередження стресових ситуацій особливо велике значення мають вихідні дні. Перетворити вихідний у додаткове навантаження на нервову систему не складно. Варто лише поділити день між прибиранням, пранням і телевізором, просидіти день за комп'ютером чи проспнутись о дванадцятій годині дня і лягти спати о другій ночі. Вже не кажу про випивку та «з'ясування» стосунків з родичами. Не завжди позитивні емоції приносить шопінг.

Вихідний дає людині можливість змінити види діяльності, поспілкуватись з сім'єю, друзями. Туристичні походи є найбільш доступними видами відпочинку. Радість спілкування з природою поєднується з достатнім мускульним зусиллям: рух, ігри, підготовка вогнища, купання, перебування під сонячним промінням. Різновидами походу є «тихе полювання» – збирання грибів, ягід. Взимку можна здійснювати лижні прогулянки, а в особливо холодні дні відвідувати театри, музеї, вистави, фізкультурно – оздоровчі центри. Риболовля, участь у спортивних змаганнях, робота на дачі чи присадибній ділянці теж позитивно вплине на стан здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Огляд літературних джерел з даного питання вказує на те, що життєві негаразди можуть викликати важкі, затяжні форми стресу, коли стресова реакція не вгамовується днями, місяцями. Далеко не всі жителі нашої країни мають змогу, час та бажання знайомитись з науковими досягненнями з метою застосовувати знань на практиці. На мою думку, науковцям слід приділити більше уваги широкій популяризації знань про можливості протидії стресу з використанням потенціалу аутогенних тренувань і фізичних вправ.

Список використаної літератури

1. Богоявленська Ю. В. Методика побудови соціонічної моделі особистості. [Текст] / Ю. В. Богоявленська // Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. – Житомир : ЖДУ ім. Івана Франка. – 2007. – № 35. – С. 3–7.
2. Бондаренко О. Ф. Соціальна психотерапія особистості (психосемантичний похід)/А. Ф.Бондаренко//Л. : К КДПІЯ, 1991. - С. 25–38.
3. Китаєв-Смик Л. А. Психологія стресу / Китаєв-Смик Л. А. Наука, 1983. - 368 с.
4. Сальє Г. Стрес без дистресу: пров. з англ/Г. Сальє. - Рига: Виедаю,1992. - 245 с.

Н. О. Гура, К. О. Пясківська

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Постановка проблеми та її актуальність. Неодноразово на загальних, міжнародних і всесвітніх конгресах кардіологів, геронтологів і спеціалістів по спортивній медицині і лікувальній фізкультурі підкреслювалося, що поряд з нераціональною організацією режиму харчування однією з важливих причин передчасного старіння і порушення нормальної функціонування діяльності організму являється недостатня рухова активність.

Малорухливий спосіб життя, в першу чергу призводить до зміни стану серцево-судинної системи, яка в похилому віці являється одним з найбільш слабких ланок організму.

Недостатня рухова активність (гіпокінезія) у певній степені обумовлена сучасним способом життя, механізацією і автоматизацією виробництва. Через це і виникає необхідність у вишукуванні найбільш раціональних фізіологічних методах боротьби з недостатком рухової активності. Одним з таких засобів являється фізична культура, яка компенсує недостатню рухову активність, що особливо важливо у старому і похилому віці, коли за рахунок звичайного старіння у визначеній системі обмежуються рухові можливості людини.

Зазначене вище дозволяє дійти висновку про теоретичне і практичне значення даної проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми руху і здоров'я мали велику актуальність ще в Давній Греції і в Римі. Так, грецький філософ Аристотель (IV ст. до н. е.) виказав думку про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Великий лікар Гіппократ не тільки широко використовував фізичні вправи під час лікування хворих, але і обґрунтував принцип їх застосування. За даними фахівців Латвійського інституту фізичної культури половина випускниць і третина випускників середньої школи мають надмірну масу тіла. Кількість жінок, котрі страждають ожирінням, в нашій країні перевищує 70 %, чоловіків – 40 %.

Згідно М.М.Яковлеву до 60-річного віку доживають 90 % худорлявих і лише 60 % повних, до 70-річного віку відповідно 50 і 30, а до 80-річного – 30 і 10

Італійський дослідник А.Дотто на великому статистичному матеріалі показав, що у людей із зниженою на 15–34% масою тіла відносно до належної, смертність на 8 % перевищує смертність людей з нормальною масою тіла.

«Сьогоднішній стан здоров'я дітей дошкільного та молодшого шкільного віку характеризується такими тенденціями: поширеність функціональних відхилень сягає понад 70 %, хронічних захворювань – 50 %, фізіологічної незрілості – 60 %. Більше 20% дітей мають дефіцит маси тіла. Діти з морфофункціональними відхиленнями провідними є порушення опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, органів травлення, алергічні прояви» (М. Ю.Женіло).

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та практичній перевірці впливу занять оздоровчою фізичною культурою на організм людей.

Відповідно до мети дослідження було поставлені такі **завдання**:

1. Визначити історичні та сучасні тенденції розвитку уявлень щодо занять оздоровчою фізичною культурою дорослого населення.

2. Визначити зміст і форми проведення занять фізичною культурою і спортом різних груп населення.

3. Практично перевірити методику використання оздоровчої фізичної культури, її вплив на організм людей різного віку.

4. Гіпотеза дослідження. Заняття оздоровчою фізичною культурою, спортом, ведення здорового способу життя людьми старшого і похилого віку сприятиме підвищенню працездатності. Покращенню рухливості, уповільненню процесів старіння, позбавлення вікових фізіологічних недуг.

Викладення основного матеріалу. Розглянемо вплив основних факторів здорового способу життя на здоров'я людини. На основі вивчення взаємозв'язку між рівнем рухової активності, захворюваністю і смертністю у 17000 випускників Гарвардського університету, яким на час дослідження було 35–74 років (тобто через 10–15 років після закінчення ВНЗ), було встановлено, що:

- більш активні випускники прожили довше і характеризувалися зниженим ризиком смерті;
- позитивний вплив активного способу життя, яке проявлялося в збільшенні тривалості життя, починалося з першого кроку і продовжувалося неупинно зростати зі збільшенням рухової активності;
- максимальна користь для здоров'я була досягнута в тих випадках, коли найбільш малорухомі випускники ставали більш активними;
- найменший ризик розвитку захворювань і передчасної смерті, а також максимальне збільшення тривалості життя було у найбільш у фізично активних студентів, які щоденно витрачали близько 2000 кілокалорій і більше на заняттях масовим спортом.

Крім того було встановлено, що щоденні заняття масовим спортом, при яких енергетичні затрати складають 2000 Ккл. в тиждень, збільшують тривалість життя на 2 роки у віці до 60 років, після 60-тя вісім місяців.

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин.

Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності.

Група оздоровчих завдань спрямована на:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей і на їх основі вдосконалення фізичного розвитку
- зміцнення і збереження здоров'я. Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму.
- удосконалення будови тіла і формування постави. Оптимізації індивідуального фізичного розвитку, вдосконалення будови тіла. В окремих випадках завдання з регулювання м'язових об'ємів, ваги тіла, виправлення постави та ін. можуть мати і лікувально-профілактичний чи лікувально-корегуючий аспекти.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, оздоровча фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей.

Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. Власники та уповноважені ними органи підприємств, установ, організацій зобов'язані створювати працівникам відповідні умови для реалізації їх права на заняття фізичною культурою.

Список використаної літератури

1. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Ведмеденко Б. Ф. – Київ, 1993.
2. Курпан Ю. І. Знати та вміти / Курпан Ю. І. // Фізична культура в школі, 1994.
3. Петровська Є. К. Здоровий спосіб життя/Петровська Є. К. // Фізична культура у шкільництві, 1995. – № 2.
4. Станкін М. І. Спорт та виховання підлітків / Станкін М. І. - ФіС, 1993.
5. Фізична культура на виробництві / за ред. Семенова В. І. – М., 1996.
6. Яценко Л. Б. Загартовування - шлях до здоров'я // Фізична культура в школі, 2005. - № 5.

Н. О. Гура, О. В. Решетняк

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Постановка проблеми та її актуальність. Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності.

Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння

економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку Є. К. Куликовича й Н. В. Зеньковича, у даних умовах підхід до визначення поняття оздоровча-фізична культура та спорт істотно змінюється. У широкому культурологічному контексті під спортивно-оздоровчою діяльністю розуміється частина загальної культури особистості.

Як відзначає В. І. Глухов, досить великий контингент людей не цікавиться фізично-оздоровчою культурою та спортом, байдужі до фізичних вправ, стану свого здоров'я.

Л. Н. Левшина, відзначає, що процес мотивації – це перший конкретний акт формування фізкультурної активності.

Мета. Мета цього дослідження: встановлення ступеня поширення занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю та спортом серед населення, визначення шляхів активізації пропагандистської діяльності і вивчення питань щодо пропаганди фізичної оздоровчої культури і спорту.

Задачами дослідження є вивчення особливостей застосування різних форм фізкультурно-оздоровчої культури, реалізація сучасних методів та форм фізкультурно-оздоровчої роботи.

Викладення основного матеріалу. Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху.

Принцип оздоровчої фізичної культури полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я.

Кабінет Міністрів України затверджує систему програмно-оціночних нормативів і вимог що до фізичного розвитку і підготовленості різних вікових груп населення. Органи охорони здоров'я за рахунок виділених їм коштів визначають рівень фізичного розвитку населення.

Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла визначення, що таке здоров'я. «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад».

В сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. За даними різних дослідів, лиш біля 10 % молоді мають нормальний рівень фізичного стану здоров'я, тривалість життя скоротилась на 7–9 років, в результаті знижується і виробничий потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження в поєднанні із раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин

В наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, джаз, аква або гідрааеробіку, танцювальну аеробіку

(фанк-еробіку, сіть-джем, хіп-хоп) велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчінг.

Регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючи факторів покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

Важливий елемент здорового способу життя – особиста гігієна. Він включає в себе раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття. Особливе значення має і режим дня. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це, у свою чергу, створює найкращі умови для роботи і відновлення.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у виробничій сфері здійснюється на основі встановлених законодавством вимог щодо режиму праці і відпочинку шляхом проведення реабілітаційних та професійно-прикладних занять в режимі робочого дня, післятрудового відновлення, профілактичних занять, спортивно-масової роботи, в тому числі організації спортивно-оздоровчого туризму.

У середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах уроки з фізичної культури є обов'язковими і проводяться не менше трьох разів на тиждень. Періодичність проведення занять з фізичної культури, вимоги до складання заліків з фізичного виховання встановлюються за погодженням з центральним органом виконавчої влади з фізичної культури і спорту.

Фізичне виховання військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України, органів внутрішніх справ, інших військових формувань і здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки.

Заняття фізичною культурою і спортом інвалідів є складовою частиною їх дозвілля, фізичної реабілітації та соціально-трудової адаптації. Організація занять фізичною культурою і спортом у системі безперервної реабілітації інвалідів (включаючи дітей з фізичними і розумовими вадами), підготовка кадрів, методичне забезпечення, лікарський контроль здійснюються органами охорони здоров'я, фізичної культури і спорту, освіти, соціального захисту населення та організаціями інвалідів.

Державна програма передбачає вимоги щодо організації підтримки та зміцнення здоров'я різних категорій громадян, вимоги до навчальних програм щодо фізичного виховання, систему програмно-оціночних нормативів і вимог щодо фізичного розвитку і підготовленості різних вікових груп населення, основні напрями розвитку масового самодіяльного спорту та спорту вищих досягнень, а також основні засади організаційного, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного, нормативно-правового та іншого її забезпечення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На сьогоднішній день розроблені і практично випробувані авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації і ефективність.

Успіх пропаганди фізкультурно-оздоровчої діяльності залежить від комплексного активного використання всіх її форм.

Показ тих чи інших фізкультурних заходів, різноманітних форм занять у супроводі відповідних професійних коментарів, бесід із лікарями, тренерами-інструкторами допомагає залученню населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять.

Оздоровча фізична культура – основний засіб покращення стану здоров'я та працездатності людини, що виражається в активізації та удосконаленні обміну речовин покращенні діяльності центральної нервової системи.

Знання і дотримання теоретико-методичних основ оздоровчої фізичної культури (бігу, ходьби, плавання, їзди на велосипеді, пересування на лижах, різновидів аеробіки, дихальної гімнастики) забезпечує позитивний вплив на організм людини.

Список використаної літератури

1. Белорусова В. В. Фізична освіта/ Белорусова В. В. – Логос. – 2003.
2. Валеологічні підходи у формуванні здоров'я учасників. / Под ред. В. І. Харитонов, М. В. Бажанова, А. П. Ісаєва, Н. З. Мішарова. – ИНФРА–ДАНА. – 2003.
3. Концепція фізичної освіти дітей та підлітків // Фізична культура: виховання, освіту, тренування. – 2003. – Т. 1. – С. 5–10.
4. Куценко Г. І. Книга про здоровий спосіб життя / Куценко Г. І., Новіков Ю. В. – М. ; Спб. : Нева. – 2003.
5. Лисицин Ю. П. Спосіб життя і здоров'я населення / Лисицин Ю. П. –БЕК. – 2002.
6. Лях В. І. Комплексна оцінка рівнів фізичної підготовленості учнівської молоді / Лях В. І., Мейксон Г. Б., Кофман Л. Б. – Ч. : ДЦНТІ. – 2003.
7. Фізична культура і валеологія в житті дітей / Мішарі А. З., Камалетдінов В. Г., Харитонов В. І., Кубіцький С. І. – М. : ЮНИТИ. – 2004.
8. Соковня-Семенова І. І. Основи здорового способу життя / Соковня-Семенова І. І. – М. : Сфера. – 2003.
9. Ращупкін Г. В. Фізична культура / Ращупкін Г. В. – Спб. : Нева. – 2004.
10. Лях Ст. І. Витривалість: основи вимірювання та методики розвитку / Лях Ст. І. // Фізична культура у школярстві. - 1998. - Т. 1.

О. Г. Лукавенко, О. В. Лобаньова, С. В. Лапко, О. В. Ленська

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Постановка проблеми. Здоровий спосіб життя – це система розумної поведінки людини (помірність в усьому, оптимальний руховий режим, загартовування, правильне харчування, раціональний режим життя і відмова від шкідливих звичок). Формування здорового способу життя забезпечує людині фізичне, душевне, духовне і соціальне благополуччя (тобто здоров'я) в реальному навколишньому середовищі (природної, техногенної

та соціальної) і активне довголіття. Формування ЗСЖ у студентському середовищі – складний системний процес, що охоплює безліч компонентів способу життя сучасного суспільства і включає основні сфери і напрямки життєдіяльності молодих людей. Зазначено, що і молодь, і дорослі, розставляючи пріоритети, провідне місце відводять турботі про здоров'я, а здоровому способу життя – лише позицію у другому десятку [1]. Орієнтованість студентської молоді на ведення здорового способу життя залежить від безлічі умов. Це і об'єктивні суспільні, соціально-економічні умови, що дозволяють вести, здійснювати здоровий спосіб життя в основних сферах життєдіяльності (навчальній, трудовій, сімейно-побутовій, дозвілля), і система ціннісних відносин, яка спрямовує свідому активність молодих людей у русло саме цього способу життя. Здоровий спосіб життя – показник, який вказує, як людина реалізує навколишні його умови життєдіяльності для свого здоров'я. Компоненти здорового способу життя: достатня рухова активність; загартовування; раціональне харчування; дотримання режиму дня; особиста гігієна; відмова від шкідливих звичок. Це насамперед культурний, активний спосіб життя, гуманістичний і цивілізований, прямо пов'язаний зі здоров'ям, довголіттям, благополуччям людини, її щастям. Суттєву роль в залученні молоді до здорового способу життя, є мотиваційна поведінка, що передбачає роль самої особистості у зміцненні здоров'я та відмови від шкідливих звичок. Ефективність може бути досягнута тільки в тому випадку, якщо він сам буде відповідально ставитися до свого здоров'я і відмовиться від шкідливої звички.

Аналіз останніх досліджень. У процесі фізичного виховання у студентів необхідно формувати ціннісні мотивації до ЗСЖ [2].

Адже таке благо як здоров'я, «не купиш, чи не випросиш у лікарів», над ним потрібно працювати, його потрібно щодня бачити, реалізуючи генетичні потенції в умовах здорового способу життя. Здоров'я – це не самоціль, це засіб для гідного життя. Як точно сформулював давньогрецький мислитель: «здоров'я – це стан морального, психічного і фізичного благополуччя, який дає людині можливість, стійко і не втрачаючи самовладання, переносити будь-які життєві негаразди».

Дуже багато хто починає своє оздоровлення з відмови від паління, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Недалеко медики вважають, що з палінням безпосередньо зв'язані самі серйозні хвороби серця, судин, легенів. Куріння не тільки підточує здоров'я, але і забирає сили в самому прямому сенсі. Як встановили фахівці, через 5–9 хвилин після викурювання однієї тільки сигарети м'язова сила знижується на 15 %, спортсмени знають це з досвіду і тому, як правило, не палять. Аж ніяк не стимулює паління і розумову діяльність. Навпаки, експеримент показав, що тільки через паління знижується сприйняття навчального матеріалу. Курець вдихає не всі шкідливі речовини, що знаходяться в тютюновому димі, близько половини дістається тим, хто знаходиться поруч з ними. Порушення харчування тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерною зовнішність курця (жовтуватий відтінок білків очей,

шкіри, передчасне в'янення), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на його голос (втрата дзвінкості, знижений тембр, хрипкість) [3].

Мета дослідження. Визначити ставлення студентів до ведення здорового способу життя та занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу. Для вирішення поставленої задачі була розроблена анкета, яка складалася з 26 питань, що на нашу думку, найбільш повно відображають всі сторони підходу до занять фізичною культурою і спортом та ведення здорового способу життя студентською молоддю. У даній роботі надано відповіді на деякі з них. У анкетному опитуванні взяло участь 60 студентів першого курсу Харківського національного медичного університету.

У анкетному опитуванні брали участь 30,6 % юнаків і 69,4 % дівчат, які займаються в основній групі. Серед інших, в анкеті були і такі питання:

- «Чи палити Ви?».

Виявилося що на першому курсі палять близько 27 % юнаків і дівчат основного відділення. Однак на наступних курсах число що палять зростає, і до 4-го курсу, кількість юнаків, що палять, досягає приблизно 48 %, в той час як дівчат, що палять, до 50%;

- «Чи вживаєте Ви спиртні напої?»

«Так» відповіли 60,0 % дівчат і 70,5 % юнаків ;

- «Чи включаєте ви зарядку в свій режим дня?»

«Так» 25,2 % дівчат 35,9 % хлопців.

- «Чи займаєтесь Ви фізкультурою тільки на заняттях?»

«Так» 88 % дівчат і 53,4 % юнаків.

Сучасні студенти вважають здоров'я найвищою цінністю людського життя, також як установки на професійну й особистісну самореалізацію. Однак ця цінність є скоріш декларованою. Про це свідчить той факт, що багато студентів, які вважають, що вони ведуть здоровий спосіб життя, реально не дотримуються його норм. Таким чином, цілком очевидно, що дійсне уявлення про здоровий спосіб життя, як необхідну умову благополуччя, у студентів знаходиться в стадії становлення його норм.

Висновки та перспектива подальших досліджень. Результати проведених досліджень і аналіз проведеного анкетування студентів показують, що характерною особливістю студентської молоді є низький рівень відповідальності за особисте здоров'я, розповсюдженість факторів ризику здоров'я (паління, зловживання алкоголем, наркотиками, недотримання гігієнічних вимог та ін.), спостерігається стійке погіршення стану здоров'я. Пониження рівня здоров'я та фізичної працездатності у студентської молоді також являється наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного дотримування режиму дня і харчування.

Одним із шляхів, які у змозі вирішити проблеми здоров'я студентської молоді на наш погляд є:

- формування позитивного ставлення до навчального процесу;

- використання фізичних навантажень, які більш до вподоби або краще підходять студенту;

- поєднування розумово і з творчістю статичних та динамічних фізичних навантажень, бо це сприяє підвищенню результатів та покращенню окремих фізичних якостей.

Відсутність занять по фізичному вихованню на старших курсах у студентів різко погіршує стан їхнього здоров'я та працездатність, для запобігання цього треба заохочувати студентів до регулярних самостійних занять і занять у відділеннях спортивного удосконалювання.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем організації процесу фізичного виховання на підставі поглиблюваного курсу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних спеціальностей.

Список використаної літератури

1. Татарнікова Л. Г. Валеологія у педагогічному просторі/Л. Г. Татарнікова. - 1999. - 35с.
2. Желобкович М. П. Оздоровчо-розвивальний підхід до фізичного виховання студентської молоді / М. П. Желобкович, Р. І. Купчинов. - РУМЦ ФВН, 2004. - 208 с.
3. Кулеба О. М. Формування культури здоров'я особистості як багатофакторна проблема сучасної освіти / О. М. Кулеба // Проблеми та перспективи розвитку фізичної культури в Росії та країнах ближнього зарубіжжя: зб. наук. ст. – 2010. – С. 142–144.
4. Купчин Р. І. Формування здорового способу життя студентської молоді: посібник для викладачів та кураторів середніх спеціальних та вищих навчальних закладів/Р. І. Купчинів. - ІВЦ Мінфіну, 2004. - 211 с.

О. В. Полях

ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІЗ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Постановка проблеми та її актуальність. За статистикою Міністерства освіти Донецької області щорічно зростає кількість студентів ліцеїв і технікумів, які за станом здоров'я відносяться до спеціального медичного відділення (СМВ).

Студенти віднесені до СМВ повинні, також, повноцінно залучатись до занять з фізичного виховання, розвивати та компенсувати свої втрачені у продовж хвороби функції. А для цього навчальний процес по фізичному вихованню та спорту повинен бути грамотно і кваліфіковано організований.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Організацію навчально-го процесу з фізичного виховання і спорту студентів віднесених до СМВ розглядало багато провідних вітчизняних та іноземних авторів М. Амосов, А. Анан'єв, Я. Коменський, Ж. Руссо, К. Ушинський.

Диференційованому підходу при організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту студентів віднесених до СМВ приділяли увагу В. Ареф'єв, В. Гальчинській, О. Дрізд, В. Еднак, І. Мурахов, І. Новіцький, Г. Олейник, Ж. Холодов.

Вдосконалення навчального процесу в СМВ з використанням диференційованого підходу до розвитку фізичних якостей розглядали В. Ареф'єв, В. Гальчинській, О. Дрізд, В. Еднак, І. Мурахов, І. Новіцький, Г. Олейник, Ж. Холодов.

Крім того, питанню удосконалення навчального процесу в СМВ приділяють багато уваги провідні університети України (Національний університет фізичного виховання і спорту України, Львівський державний інститут фізичної культури, Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова та ін.) [1; 4].

Мета дослідження. Розглянути організацію навчального процесу з фізичного виховання і спорту студентів віднесених до СМВ

Завдання дослідження:

- 1) аналіз літературних джерел і наукових досліджень, що стосуються питань фізичного виховання студентів СМВ;
- 2) представити один з варіантів організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту студентів віднесених до СМВ.

Викладення основного матеріалу. Головною особливістю занять із студентами технікумів, які за станом здоров'я відносяться до СМВ є цілеспрямоване використання засобів фізичного виховання з урахуванням захворювання, індивідуальних особливостей, рівня фізичної підготовленості та інтересу тих, що займаються. При цьому, виконання фізичних вправ має бути строго дозоване і не викликати максимальних зусиль.

Студенти, які за станом здоров'я відносяться до СМВ повинні оволодіти методикою загальнооздоровчого тренування, усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання, застосування обраної системи особистого фізичного вдосконалення, а також особливостями методики загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки із застосуванням засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при будь яких захворюваннях [3].

При організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту із студентами на цих заняття, які за станом здоров'я відносяться до СМВ використовуються індивідуальні практичні заняття залежно від рівня фізичного розвитку, функціональної й фізичної підготовленості, характеру відхилень у стані здоров'я.

Навчальний процес проводиться за програмою оздоровчого тренування.

Мета оздоровчого тренування – відновлення й зміцнення здоров'я, забезпечення фізичної надійності, готовності до активної життєдіяльності й майбутній високопродуктивній професійній діяльності.

При організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту із студентами технікумів, які за станом здоров'я відносяться до СМВ застосовуються засоби, які утворюють зміст практичного розділу програми: загально-оздоровчі, загально-розвиваючі, спеціально-оздоровчі та спеціально-розвиваючі вправи [2; 4].

Особлива увага при організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту із студентами, які за станом здоров'я відносяться до СМВ відводиться розвитку професійно важливих психофізичних якостей необхідних в майбутній професійній діяльності студентів технікумів даного профілю (вправи на увагу, координацію рухів, рівновагу, оперативне мислення, а також рухливі ігри й елементів спортивних ігор).

Організація навчального процесу по професійно прикладній фізичній підготовки (ППФП) розподілена на чотири модулі: загальна фізична та загальна ППФП, функціональна підготовка, спеціальна ППФП, теоретична і методична підготовка.

Організація навчального процесу з фізичного виховання і спорту із студентами технікумів, які за станом здоров'я відносяться до СМВ передбачає систему контрольних заходів, що включають оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Основна відмінність навчального процесу з фізичного виховання і спорту із студентами, які за станом здоров'я відносяться до СМВ від основного відділення полягає в тому, що дозування фізичних навантажень у СМВ має бути більш диференційованим, оскільки порушення дозування веде до прояву негативних наслідків [3].

Іншою особливістю занять з такими студентами є обмежений арсенал засобів: у СМВ застосовують лише ті фізичні вправи, які не повинні викликати навіть суб'єктивного погіршення самопочуття і спровокувати загострення патологічних процесів.

Висновки. Студенти технікумів, які за станом здоров'я відносяться до СМВ повинні повноцінно залучатись до занять з фізичного виховання, розвивати та компенсувати свої втрачені у продовж хвороби функції. Усунення окремих відхилень у стані здоров'я, відновлення й зміцнення здоров'я, завдяки правильно організованих і грамотно побудованих занять з фізичного виховання забезпечує фізичну надійність, готовність до активної життєдіяльності та підвищення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів технікумів.

Перспективи. У подальшому дослідженні набуває чинності розробка та впровадження авторської програми організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту із студентами технічних ліцеїв та металургійних коледжів, які за станом здоров'я відносяться до СМВ.

Список використаної літератури

1. Короткова Т. Методика проведення занять із фізичного виховання зі студентами спеціального медичного відділення/Т. Короткова, Л.Л. Власенкова, О. Чамат // Методичні рекомендації. – Донецьк: ДонНУ, 2006 – 54 с.
2. Олейник Г. Вдосконалення навчального процесу в спеціальному медичному відділенні з використанням диференційованого підходу в розвитку фізичних якостей / Г. Олейник, В. Гальчинській // Фізичне виховання здоров'я студентів : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції вузів Донецької області. – Донецьк : ІППШ «Наука і освіта». – 2005. – С. 50–54.
3. Россипчук І. Вдосконалення програми оздоровчого тренування студентів спеціальних медичних груп / І. Россипчук, Ю. Човник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2005. – № 22. – С. 102–104.

Є. Ю. Короткевич, І. О. Калашніков, В. В. Васильєв

ЗАНЯТТЯ ПЛАВАННЯМ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ, ЯКІ МАЮТЬ СТАТИЧНІ ДЕФОРМАЦІЇ ХРЕБТА

Постановка проблеми та її актуальність. Сьогодні багато факторів сучасного життя негативно впливають на стан здоров'я дітей та студентів. Використання не ергономічних сумок та рюкзаків, сидіння за комп'ютером та в школі стає чинником багатьох деформацій хребта дітей ще в ранньому віці. Таким чином, вже будучи студентами молодь має численні проблеми з осанкою, що означає необхідність формування умов з підвищення здоров'я та корекції осанки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження багатьох авторів свідчать про погіршення стану здоров'я і зниженні рівня фізичної працездатності студентської молоді (Льовушкін С. П., 2001; Соколов А. Я., Гречкіна Л. І., 2004; Уметський В. С., 2001; Філатов О. М., Щедріна А. Г., 1996; Фролов А. Ф., Литвинов В. А., 2004). Зниження рівня здоров'я сучасних студентів ставить перед викладачами вузів важко вирішувані завдання дозування фізичних навантажень, необхідних для досягнення максимального оздоровчого ефекту.

Мета. Отже, основною метою дослідження постає питання про вплив плавання на студентів з деформаціями хребту. Передбачається детальний огляд основних умов та специфікацій треніровок для студентів з викладеними захворюваннями в басейні.

Викладення основного матеріалу. Ефективність навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи (СМГ) визначається змістом і методикою проведення занять. Методики фізичного виховання для студентів СМГ носять вузько направлений характер, розділяючи займаються за наявними діагнозами, будуються за обмежувальним принципом, виключаючи такі навантаження, які можуть мати несприятливий вплив на фізичний стан студентів. В іншому ж вони будуються за стандартною схемою, без урахування індивідуального рівня функціонального стану і фізичної підготовленості студентів. Це є підставою для вдосконалення навчальних програм фізичного виховання студентів СМГ.

Ефективним засобом зміцнення здоров'я та всебічного фізичного розвитку є плавання. Методики занять плаванням у вузі розроблені для студентів основної та спеціальної медичної груп.

Фізичне виховання у ВНЗ проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють один одного і являють собою єдиний процес фізичного виховання студентів.

Наприклад, 26 % із загального числа студентів, що вступили до Севастопольського інституту банківської справи мають захворювання:

- 1) серцево-судинної системи – 37%;
- 2) порушення опорно-рухового апарату – 18%;
- 3) травної та ендокринної системи – 18%;
- 4) порушення зору – 19%;
- 5) сечовидільна система – 6%;
- 6) порушення ЦНС – 3%.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про істотні нестачі методик занять плаванням зі студентами СМГ.

У нашому інституті заняття плаванням входить в навчальну програму, студенти медичної групи, що мають статичні порушення хребта відвідують басейн 2 рази на тиждень. Враховуючи рекомендації лікаря, фахівця-реабілітолога і тренера з плавання, для студентів розроблена навчальна програма на весь час навчання та методичні рекомендації з оздоровчого плавання для самостійної позааудиторної роботи.

Плавання завдяки фізичним властивостям води, дозволяє ефективно вирішувати коригуючі завдання для даної групи студентів.

Особливістю методики плавання для студентів зі статичними деформаціями хребта є контроль над стабілізацією хребта в положенні корекції при виконанні всіх вправ. Цим вимогам найбільше відповідає брас, при якому плечовий пояс розташовується паралельно поверхні води і перпендикулярно напрямку руху.

Гребкові рухи рук і ніг симетричні, немає коливань хребта навколо своєї осі в горизонтальній площині. «Кроль на грудях» в повній координації застосовувати не рекомендується, тому що при цьому відбуваються обертальні рухи в грудному та поперековому відділах хребта. Проте елементи кроля на грудях використовувати можна, особливо рухи ногами.

При вираженому лордозі в поперековому відділі хребта застосовується «кроль» ногами, так як «брас» сприяє гіперлордозуванню. Плавання іншими стилями в чистому вигляді не рекомендується.

Особливу увагу в лікувальному плаванні при порушеннях постави і сколіозах приділяється навчання правильному диханню, як статичному, так і динамічному (вправи із затримкою дихання на вдиху, видиху, з подовженим видихом). Це пов'язано з погіршенням кардіореспіраторній функції при викривленні хребта, зниженням екскурсії та життєвої ємності легень, ослабленням дихальної мускулатури, а іноді і з деформацією бронхіального дерева.

На початку лікувального плавання проводяться підготовчі вправи на суші, для освоєння з водою.

Метою занять на першому етапі є знайомство з водним середовищем, виконання підготовчих вправ, освоєння головних елементів техніки плавання. Мета другого етапу – навчання плаванню невеликими відрізками з використанням другорядних елементів техніки плавання. Мета третього етапу – оволодіння узгодженням рухів рук, ніг і дихання. Мета четвертого етапу – формування правильної постави та корекція наявних деформацій хребта за допомогою спеціальних вправ. Також незаперечний плюс фізичних занять у воді-тілу не потрібно виділяти піт, щоб охолодити м'язи. При охолодженні у воді організм не зневоднюється і не втрачає мінеральні речовини.

Систематичні заняття плаванням надають загартовувачу дію, сприяють розвитку м'язової системи, рухливості зв'язкового-суглобового апарату, вдосконалення координації рухів, позитивно впливають на нервову систему, покращують обмін речовин, роботу серцево-судинної і дихальної систем.

Плавання дозволяє давати адекватне фізичне навантаження, що забезпечує комплексну профілактику розвитку патології опорно-рухового апарату і поверне рухливість суглобам. При захворюваннях хребетного стовпа (остеохондрозі, грижі міжхребцевих дисків) і викривленнях постави, на додаток до основних методів лікування необхідно тренувати м'язи спини, щоб створити міцний «м'язовий корсет», здатний підтримувати хребет у правильному фізіологічному положенні. Для подібної тренування і для загального зміцнення організму дуже корисними є заняття плаванням, які добре зміцнюють м'язи спини.

Педагогічний контроль на заняттях здійснюється викладачем фізичного виховання і вирішує наступні завдання: виховання навичок правильної постави (зовнішній контроль), створення м'язового корсету хребта (зміцнення м'язів верхнього плечового пояса, м'язів спини і черевного преса, ніг), формування м'язового почуття правильної постави (внутрішній контроль). Заняття в басейні студенти відвідують 2 рази на тиждень, складається воно з підготовчої частини-розминки на суші і основний-заняття у воді, в середньому заняття триває 45 хвилин і до кінця 1 року навчання студенти пропливають 500–800 метрів різними способами плавання (використовуються дошки для плавання, калабашки, нудлси, лопатки, ласті).

Під час плавання створюються сприятливі умови для поліпшення роботи системи органів кровообігу: збільшується кількість кисню, що поглинається всіма органами і тканинами організму, посилюється венозний відтік від ніг, скорочуються майже всі м'язи тіла. Плавання розвиває серцево-судинну систему і в значній мірі зміцнює весь організм, плавання є засобом профілактики та виправлення порушень постави. Механізм дії простий, під час плавання знижується статичне навантаження на хребет, нівелюється дисбаланс м'язів спини, що приводить до викривлень хребта. Водночас, активний рух ніг у воді в безопорному положенні зміцнює стопи та попереджує розвиток плоскостопості

При плаванні працюють майже всі м'язи тіла, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури і рухливості в основних суглобах плавців. Плавання сприяє значному розвитку мускулатури, оскільки супроводжуються активною діяльністю більшості скелетних м'язів. Навантаження на окремі м'язові групи розподіляється помірно, і створюються сприятливі умови для їх роботи.

Висновки. Регулярні заняття плаванням позитивно впливають на весь організм. Підвищується загальний тонус організму, збільшується витривалість, удосконалюються рухи, зміцнюється нервова система, міцніше стає сон, поліпшується апетит. Регулярні заняття сприяють зростанню і зміцненню кісткової тканини.

Використання плавання у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи зі статичними деформаціями хребта стає ефективним засобом зміцнення їх здоров'я і підвищення морфофункціональних та адаптаційних можливостей організму, якщо:

- вихідними підставами програми тренувальних занять і методики диференційованого навчання плаванню стануть положення про цілісність і здатності організму займаються пристосовуватися до дозованої навантаженні;
- враховуватимуться тип конституції і фенотипічні ознаки, що привертають до вибору способу плавання для початкового навчання;
- розроблені з урахуванням фенотипу і використані комплекси вправ на суші і у воді для кожного етапу навчання плаванню - підготовчого (дихальні вправи, вправи на збільшення рухливості в плечовому і ліктьовому суглобах, на координацію рухів, на ковзання та інші); основного (вправи на вивчення техніки основного способу плавання, на відпрацювання гребкових рухів, на подолання опірності води, на узгодження рухів тіла тощо); тренувального (загально-розвиваючі вправи, що підвищують витривалість організму, вправи на вдосконалення техніки основного способу плавання й інші);
- після оволодіння студентами технікою основного способу плавання через кожні чотири заняття буде вдвічі збільшуватися довжина дистанції, що проливатиметься ними без відпочинку відрізків до досягнення максимального – 800 м;

Плавання є ефективним засобом, що надає позитивний вплив на весь організм. Плавання, мабуть, кращий вид фізичного навантаження для розвитку і тренування опорно-рухового апарату.

Список використаної літератури

1. Бородіч Р. Д. Заняття плаванням при сколіозі у дітей та підлітків/Б. Л. Бородіч. - Просвітництво, 1988. - 180 с.
2. Дітков Ю. Л. Теорія та практика фізичної культури для студентів із ослабленим здоров'ям / Детков Ю. Л., Платонова В. А., Зефірова Є. В. - ГУІТМО, 2008. - 96 с.
3. Дехтяр В. Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних за-кладів / Дехтяр В. Д., Сущенко Л. П. – К. : ПП «Екмо», 2005. – 214 с.
4. Єдешко Є. І. Комплексна система у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп за нозологічними типами захворювань / Є. І. Єдешко, Т. Н. Садовська. - ГрДУ, 2002. - 140 с.
5. Мільнер Е. Г. Формула життя: Медико-біологічні основи оздоровчої фізичної культури / Мільнер Е. Г. - Фізкультура та спорт, 1991. - 112 с.

Є. Ю. Короткевич, І. А. Калашніков, В. В. Васильєв, В. Є. Горбачов

ВПЛИВ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ПЛАВАННЯМ У БАСЕЙНІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З НАДМІРНОЮ ВАГОЮ

Постановка проблеми та її актуальність. За останні кілька десятиріччів умови життя сучасної людини дуже змінилися. Науковий прогрес та технологічні досягнення значно спрощують та прискорюють життя людей, знімаючи з них зайве навантаження, тим самим завдаючи непоправної шкоди здоров'ю та організму загалом. У середньому студент проводить від 8 до 12 години на добу сидячи. Сидячий спосіб життя студентів негативно впливає на багато факторів молодого організму, у тому числі на надмірну вагу. Таким чином, питання про вплив різних видів спорту на корекцію надмірної ваги привертає велику увагу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У вивченні даного питання внесли свої значні внески такі вчені як: Сапін М. Р., Біліч Г. Л., Дубровський В. І., Гуманіт М. В., Макарова Г. А., Кашніков В. С., Єгорова С. А., Булгакова Н. Ж., Булатова М. М.

Ціль. Розробка методик занять фізичною культурою зі студентами, які мають надмірну вагу та розробка методик проведення занять плаванням зокрема.

Виклад основного матеріалу. Вирішенням проблеми надмірної ваги серед студентів може стати комплексне ознайомлення студентів з основами здорового харчування та рівня мінімальної денної фізичної активності з урахуванням відвідування занять фізичної культури та різних спортивних секцій поза навчальним навантаженням.

Слід враховувати той факт, що загальний рівень здоров'я студентів з кожним роком погіршується, тому в середньому на другому курсі захворюваність студентів сягає 23 %, а на 4 курсі 43 % [2]. Проблеми з надмірною вагою можуть супроводжуватися порушенням роботи серцево-судинної, травної, нервової та опорно-рухової систем. Таким чином, перед спеціалістами фізичної культури стоїть завдання щодо формування правильної методики проведення занять фізичною культурою, що включає:

- науково та методично обґрунтовані засоби та методи тренувань;
- рівень навантаження відповідний функціональним можливостям та цілям студентів;
- Складання тренування з урахуванням стану здоров'я та фізичної підготовленості [1].

Найбільш корисними для зміцнення серцево-судинної системи та для планомірного позбавлення від надмірної ваги є аеробні навантаження, такі як: біг, їзда на велосипеді, лижі, заняття на аналогічних тренажерах і плавання. З перерахованих вище видів фізичних навантажень найсприятливішою і найбільш підходящою багатьом буде плавання.

Під час занять плаванням знімається навантаження з хребта, що сприятливо для категорії людей із зайвою вагою на відміну від бігу, під час якого як хребет, так і гомілковостопний та колінний суглоби можуть бути травмовані, також можливі мікротравми менісків. Також при заняттях плаванням навантаження симетричне і рівномірно розподілене, що впливає на комплексне включення всіх груп м'язів у роботу. Крім позитивного впливу систему кровообігу, плавання значно збільшує життєву ємність легких.

Слід зазначити основну групу факторів, що відрізняє оздоровче плавання від спортивного:

- 1) відсутність змагання чи конкуренції під час занять;
- 2) застосування принципу планомірного та поступового збільшення навантаження;
- 3) застосування всієї різноманітності плавальних рухів та вправ у оздоровчих цілях.

Плавання так само є одні з найефективніших видів навантажень за рахунок того, що тільки при зануренні у воду у людини спрацьовує комплекс адаптації, що включає: пошвидшення дихання, підвищення ЧСС, посилення обміну речовин. При температурі 24 градуси за 15 хвилин людина витрачає на теплообмін 100 кілокалорій.

Залежно від індивідуальних особливостей студентів у групах можуть бути підібрані відповідні способи плавання як спортивного, так і прикладного з використанням спортивного інвентарю.

Температура води на початкових тренуваннях має бути на рівні 27 градусів і поступово знижуватися до 24 з метою звикання організму та загартовування. Кількість тренувань на тиждень може змінюватись від 2 до 5 разів, як за плановим розкладом занять, так і за участю у спортивних секціях.

Розминка, або так зване «сухе плавання», вкрай необхідна для готовності суглобів, зв'язок, м'язів і системи кровообігу. Після розминки тривалістю від 7 до 10 хвилин слідує вправи безпосередньо у воді. Заняття у воді можуть тривати від 20 до 60 хвилин.

Тренування у воді слід розділити на 3 етапи:

- 1) попередня розминка;
- 2) функціональні вправи;
- 3) плавання у помірному темпі.

Таким чином, протягом одного тренування буде задіяно якнайбільше м'язових груп, а саме тренування вписуватиметься в темп денної активності студентів.

На етапі попередньої розминки доцільно включати вправи різними способами плавання 8 хвилин.

Етап функціональних вправ включає елементи прикладного плавання (брас на спині, на боці, використання інвентарю для ізолюваного плавання тільки за допомогою рук або ніг, лопатки для плавання і ласты). Такі вправи сприяють зміцненню, розвитку та підвищенню витривалості окремих м'язових груп та організму загалом.

Завершальний етап призначений для нормалізації ритму дихання та пульсу, а також плавного зниження навантаження до кінця тренування.

Така схема тренувань може працювати за принципом збільшення навантаження через збільшення дистанції кожної окремо взятої вправи протягом усього курсу. Так, загальна дистанція на початкових етапах становитиме від 250 до 300 метрів і може досягати 500 – 800 метрів за кілька тижнів. Слід враховувати, що денною дистанцією, що рекомендується, для людей віком від 15 до 50 років є 1000 метрів [2].

Висновки. Таким чином, основними завданнями викладача при організації занять плаванням зі студентами з надмірною вагою є:

- 1) аналіз загального рівня здоров'я студентів та їх фізичної підготовленості;
- 2) складання прогресуючої програми тренувань;
- 3) моніторинг стану здоров'я учасників групи;
- 4) навчання правильної техніки плавання.
- 5) рекомендації щодо складання правильного раціону харчування.

Список використаної літератури

1. Оздоровче, лікувальне та адаптивне плавання: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів/Н. Ж. Булгакова [та ін.]; за ред. н. Ж. Булгакової. - Академія, 2005. - 432 с.
2. Оздоровче плавання у вузі: теорія та практика: навчальний посібник / укл. : І. В. Переверзева, О. В. Арбузова. – :УлГТУ, 2012. - 143 с.

3. Каунсілмен Д. е. Спортивне плавання/Д. е. Каунсілмен ; пров. з англ. Л. П. Макаренка. - ФіС, 1982. - 208 с.

4. Плавання: підручник для вузів / за заг. ред. Н. Ж. Булгакової. - Фізкультура та спорт, 2001. - 241 с.

Н. Г. Чекмарьова, А. В. Максимов, Т. В. Зуєва

НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЖІНОК

Постановка проблеми та її актуальність. Сучасний період розвитку фізичної культури та спорту надзвичайно цікавий та складний. Він включає, на думку Ю.Тимошенко, різновекторні характеристики, зумовлені пошуком нової парадигми фізичної культури, яка відповідає запитам постмодерного суспільства. Поява нових видів рухової активності людей є результатом впливу імпресіонізму, для якого характерна безліч стилів, боротьба протилежних напрямків, відсутність чітко вираженої домінанти на фізичну культуру. Саме з цього часу спостерігається зближення сучасного танцювального мистецтва та фізичної культури.

Багато починань останніх років у галузі фізичної культури спрямовані на оздоровлення людей, на те, щоб переглянути своє ставлення до фізичної культури, перейнятися проблемою оздоровлення української нації. Одним із вирішення цієї проблеми є заняття нетрадиційними видами фізичної культури, які без зайвого стресу на організм можуть підвищити рівень рухової активності та функціональної підготовленості для тих, хто займається.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

У сучасний період в Україні гостро постає питання щодо покращення рівня здоров'я та фізичної підготовленості громадян. Це зумовлено та підтверджено багатьма вченими у їх наукових працях, які присвячені дослідженням щодо підвищення рівня здоров'я як молоді, так і людей усіх вікових категорій (Бальсевич В. К., Платонов В. М., Шіян Б. М., Раєвський Р. Т., Апанасенко Г. Л., Круцевич Т. Ю. та ін.) Багато наукових досліджень підтвердили прогресуючий рівень погіршення здоров'я та фізичного стану людей (Круцевич Т. Ю., Куц О. С., Єрмаков С. С. та ін.).

За останні роки значно зросли випадки серцево-судинних захворювань, захворювань дихальної системи, безпліддя, варикозного розширення вен у жінок, що веде до того, що існує низка протипоказань до занять традиційними видами спорту. Внаслідок цього постає питання пошуку нових шляхів підвищення функціонального та фізичного стану організму жінок шляхом занять нетрадиційними видами фізичної культури, зокрема заняттями східними танцями.

Мета роботи – показати та обґрунтувати позитивний вплив східних танців як одного з нетрадиційних видів фізичної культури та їх вплив на стан здоров'я жінок.

Виклад основного матеріалу. Одним із найкрасивіших танців сучасності є танець живота (белліденс), який зародився на Близькому Сході. Східний танець несе у собі естетичну і духовну складові, корисний як оздоровлення, так зміцнення жіночого організму, нормалізації його роботи. На сьогоднішній день налічується 50 видів східних танців, серед яких є чоловічі різновиди [4]. Метою класичного танцю живота, адаптованого у формат тренування, є оздоровлення та підтримання гарної фізичної форми. Танцювально-рухова терапія (ТДТ) з елементами танцю живота вдосконалює поняття про танець з погляду психології, мистецтва, філософії, фізичної культури, а також сприяє розкриттю індивідуальності [5]. Танець живота є симбіозом класичного танцю живота та окремих елементів з тренувань з фітнесу, які є альтернативою шейпінгу та заняттям на тренажерах. Це складна та корисна для жіночого організму техніка [1]. У цьому виді нетрадиційної фізичної культури навантаження йде на всі групи м'язів, у тому числі й на ті, що не задіяні у повсякденному житті. Всі елементи танцю живота дають позитивні емоційні відчуття, що збільшують кількість ендорфінів – гормонів щастя, що у результаті призводить до збільшення кількості енергії в організмі та гарному настрою [3].

На думку фахівців-остеопатів та гінекологів, танець живота сприяє зміцненню м'язів черевної стінки у жінок, які ведуть малорухливий спосіб життя. Відомий факт, що у жінок, які займаються східними танцями, набагато частіше настає багатоплідна вагітність. Це пов'язано з тим, що танець живота є ефективною профілактикою застою крові в ділянці малого тазу, а, отже, стимулює дозрівання кількох яйцеклітин під час овуляції. Під час підтягування живота і руху грудної клітки значно зменшується навантаження на хребет, а рухи в талії покращують рухливість і нормалізують кровопостачання внутрішніх органів. Крім цього, доведено, що ці рухи покращують гнучкість у попереку, сприяють поліпшенню кровопостачання та відновленню поперекового відділу хребта. Танець живота сприяє прискоренню обмінних процесів, унаслідок цього уповільнюється процес старіння, який безпосередньо пов'язаний із обміном речовин на клітинному рівні [3].

Однак, існують деякі складнощі у заняттях цим видом нетрадиційної фізичної культури. Виконання танцю живота вимагає рівного ритмічного дихання та вміння розслаблювати ті м'язи, які не задіяні у певних рухових елементах. Східний танець сприяє покращенню координації рухів та зміцненню вестибулярного апарату. Вже за місяць постійних занять

спостерігається позитивний ефект: зміцнення хребетного стовпа, покращення гнучкості суглобів, зменшується кількість жирових відкладень (за 1 годину занять спалюється 340 калорій), покращується робота кишечника, знижується рівень стресу. У рухах східного танцю задіяно спеціальну техніку руху рук, за рахунок напруги спинних м'язів виправляються дефекти постави, зменшується або усувається сутулість. Окремі елементи східного танцю можуть бути використані як реабілітаційні вправи для людей, які мали травми хребта [4].

Перед тим, як починати займатися східними танцями, необхідна консультація з лікарем, оскільки є низка протипоказань. Основними з них є: хронічні захворювання на стадії загострення, гострі запальні процеси, післяопераційний період, плоскостопість (через основну позицію «на подушечках пальців»), не діагностовані проблеми з хребтом, тяжкі захворювання серця [4].

Висновки та перспективи подальших досліджень. На підставі вивчення та узагальнення літературних джерел та засобів масової інформації нами показано, що східні танці як нетрадиційний вид фізичної культури сприятливо впливають на організм здоров'я жінок, зміцнюють та нормалізують його роботу, служать руховим видом активності людей у контексті Національної програми оздоровлення нації "Спорт для всіх". Перспективним напрямом у подальших дослідженнях є проведення практичного експерименту з вивчення функціонального стану організму жінок, які займаються східними танцями у віковому аспекті.

Список використаної літератури

1. Мей Л. Танець живота від А до Я/Л. Мей. - Фенікс, 2007. - 160 с.
2. Смоленська Є. Танець живота. Унікальна методика/Є. Смоленська, Є. Гонтаренко. -2009. - 224с.
3. Тимошенко Ю. Вітоки сучасного спортивного танцю / Ю. Тимошенко // Теорія та методика фізичного виховання та спорту. - 2009. - № 4. - С. 74-78.

ПРІОРИТЕТНІ НАПРЯМКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Постановка проблеми та її актуальність. Сучасний стан здоров'я населення України, особливо підростаючого покоління, є національним лихом, проблемою, що вимагає в житті нагальних та ефективних заходів для виходу із ситуації, що склалася [10].

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту до основних завдань держави у сфері фізичного виховання і масового спорту відноситься вдосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Складовою цієї системи необхідно вважати роботу з дітьми, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи (СМГ). Але, як свідчить досвід, організація цієї роботи здійснюється на незадовільному рівні. До основних недоліків спеціалісти відносять: 1) відсутність теоретичного обґрунтування концептуальних основ організації роботи СМГ; 2) відсутність науково-обґрунтованої програми; 3) низький рівень професійної підготовки вчителів з питань організації лікувальної фізичної культури; 4) недостатнє матеріально-технічне забезпечення занять.

На наш погляд вихід необхідно знайти у більш повному використанні оздоровчих можливостей фізичного виховання з метою збереження та корекції здоров'я школярів в освітньому процесі, підвищення рівня їхнього фізичного розвитку й фізичної підготовленості, формування в них здорового способу життя шляхом застосування нових форм організації занять фізичною культурою, використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Традиційні форми фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами, що здійснюються безпосередньо вчителями фізичної культури, з ряду причин не дають відчутного результату, тому проблема підвищення її ефективності в процесі організації навчально-виховної діяльності є актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як вважає І. В. Бакіко, сучасна шкільна програма надає широкі можливості для ініціативи і творчості у виборі засобів і методів фізичної підготовки учнів. Однак у більшості випадків її орієнтація спрямована на звичні стереотипи викладання цього предмета [1].

Л. І. Іванова, В. П. Мандриков, Л. В. Салазнікова, С. О. Омельченко зазначають актуальність проблеми фізичного виховання дітей з різноманітними відхиленнями в стані здоров'я та вважають за необхідне забезпечувати посилену рухову активність школярів, які перенесли захворювання або часто й довгостроково хворіють. Та, нажаль, таких дітей найчастіше просто звільняють від занять фізичною культурою, тобто зовсім не приділяють уваги їх оздоровленню, не усвідомлюючи те, що для цих дітей та підлітків рухова активність залишається життєво важливим фактором [4; 6; 8].

Практика доводить, що науково-методичне забезпечення роботи з даною категорією учнів істотно відстає від вимог часу й має гостру потребу в методологічній, організаційній і практичній реорганізації [7].

Мета роботи. Узагальнення пріоритетних напрямків фізичної культури щодо оздоровлення підлітків в умовах загальноосвітнього навчального закладу.

Викладення основного матеріалу. Як зазначає С. В. Рибалкіна, процес оздоровлення складний і багатобічний та вимагає комплексного підходу щодо всієї системи фізичного виховання та освіти взагалі [9]. Тобто, навчальна програма повинна розкривати механізми залучення учасників навчально-виховного процесу (учнів, батьківської громадськості, педагогів) до активного співробітництва в напрямку формування, зміцнення й збереження здоров'я школярів, як під час уроків, так і в позаурочний час [3]. Саме такий підхід до системи шкільного фізичного виховання, на думку дослідників Л. О. Єлісеєвої [3], Г. О. Каменської [5], С. В. Рибалкіної [9], С. О. Омельченко [8] приводить до формування в майбутньому здорової людини.

На жаль, батьки недостатньо знають про стан здоров'я своїх дітей. І навіть тоді, коли знають, не завжди інформують про це школу для вживання певних заходів з боку представників освіти. З іншого боку, школа – єдина структура, яка охоплює всіх дітей і здатна системно й послідовно формувати мотивацію щодо здорового способу життя.

Українською важливо так сформувати спосіб життя школярів, щоб у них була постійна потреба у збереженні власного здоров'я й підтримці високої працездатності. Величезну роль у збереженні й зміцненні здоров'я, оптимального тону організму відіграє раціональна рухова діяльність [2]. Тому для дітей і підлітків так важливі заняття фізичною культурою з метою навчання їх правильного формування рухових умінь і навичок, освоєння основних принципів удосконалення фізичних якостей і виховання потреби їхньої реалізації не тільки на уроках з фізичної культури, але й у домашніх умовах, у повсякденному житті [4; 10]. Для досягнення цієї мети уроки фізичної культури повинні не тільки навчати дітей певним вправам, техніці спортивних рухів, вони повинні бути спрямовані на поліпшення психофізичного стану, фізичної підготовленості учнів, мати оздоровчий характер.

У процесі пошуку пріоритетних напрямків фізичної культури в загальноосвітній школі було впроваджено:

1) використання дихальної гімнастики Бутейко, точкового масажу Уманської з метою зменшення частоти простудних захворювань; психофізичної гімнастики для оптимізації самонастрою на одужання та ведення здорового способу життя;

2) проведення роз'яснювальних бесід з батьками школярів щодо використання запропонованих методів оздоровлення, створення доброзичливого середовища в сім'ї та сумісної праці у напрямку зміцнення здоров'я дітей;

3) використання інструкційних карток для кращого засвоєння запро-

понованого матеріалу та можливості займатись вдома під наглядом батьків;

4) проведення конференцій та круглих столів з учителями школи з метою створення здоров'язберезувального середовища в загальноосвітньому навчальному закладі.

З'ясовано, що в результаті дослідження, в якому приймали участь 65 школярів 6–7 класів (39 дівчаток та 26 хлопчиків) на протязі навчального року, покращилися показники стану кардіореспираторної системи. Так, показники життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) збільшилися у хлопчиків – на 11,5 %; у дівчаток – на 11 %. Проба Штанге збільшилася у хлопчиків – на 13,8%, у дівчаток – на 15 %. Кількість частоти серцевих скорочень зменшилося у хлопчиків – на 11,16 %; у дівчаток – на 11,18 %. Індекс Руф'є покращився на 25,63 % у хлопчиків і на 15,04 % – у дівчаток.

У контрольній групі ці показники були менш вираженими, а саме: ЖЄЛ у хлопчиків – на 1,02 %, у дівчаток – на 1,02 %. Дані проби Штанге збільшилися у хлопчиків – на 1,08 %, у дівчаток – на 1,11 %. Частота серцевих скорочень зменшилася у хлопчиків – на 2,63 %, у дівчаток – на 1,03 %. Індекс Руф'є покращився у хлопчиків на 1,18 %, у дівчаток – на 1,03 %.

Було помічено, що вже після перших занять за розробленою програмою з упровадження нетрадиційних методів оздоровлення дітей відбулося покращення емоційно-вольової сфери дітей, що виявлялося в адекватній позитивній реакції на запропоновані завдання, бажанні навчитися новому, старанності під час виконання вправ. Все це свідчить про зацікавленість з боку дітей та їхню потребу займатися поліпшенням власного здоров'я.

Використання спеціальних дихальних вправ, самомасажу та психофізичної гімнастики мають певні переваги, на підставі чого й було їх обрано, на що звертають увагу науковці [3; 4; 6 й інш.], батьки школярів та педагоги: доступність і простота в опануванні і використанні (кожна людина, тим більше фахівець з галузі фізичної культури, може їх опанувати і використовувати), відсутність додаткових матеріальних витрат та обладнання під час застосування, однозначно позитивний практичний вплив на організм дитини, забезпечення підвищення інтересу з боку підлітків до занять фізичною культурою.

Висновки. Нашими дослідженнями доведено, що запропоновані в рамках оздоровчої програми нетрадиційні методи – дихальна гімнастика, точковий масаж, психофізична гімнастика, які впроваджувались на уроках з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі, сприяють більш ефективному усуненню порушень у стані здоров'я школярів, гармонізації емоційно-особистісної сфери, дають змогу значно підвищити оздоровчий ефект уроків фізичної культури, допомагають зміцнити здоров'я дітей, свідомо, самостійно піклуватися про своє здоров'я.

У зв'язку з цим, проведений аналіз дозволяє стверджувати про необхідність на сучасному етапі організації і забезпечення системи фізичного виховання дітей підліткового віку використання у поєднанні традиційних та нетрадиційних форм і методів оздоровлення, залучення всього педагогічного складу школи та батьків школярів до оздоровлення підростаючого покоління. Запропоновані заходи можуть виступати одними із пріоритетних на-

прямків фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі.

Перспективи подальших досліджень полягають у запровадженні педагогічних умов підготовки фахівців з фізичної культури до використання методів оздоровлення в загальноосвітньому навчальному закладі.

Список використаної літератури

1. Бакіко І. В. Поєднання базової і варіативної частин програми з фізичної культури школярів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / І. В. Бакіко. – Луганськ, 2007. — 17 с.

2. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Іванова Любов Іванівна. – К., 2007. – 376 с.

3. Мусхаріна Ю. Ю. Теоретичне обґрунтування комплексного підходу до оздоровлення школярів / Ю. Ю. Мусхаріна // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2011. – Вип. 17 (70). – С. 213–218.

4. Омельченко С. О. Теоретичні та методичні основи взаємодії соціальних інститутів суспільства в формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.05 / Омельченко Світлана Олександрівна. – Луганськ, 2008. – 431 с.

5. Рибалкіна С. В. Вибір засобів фізичної підготовки школярів на основі обліку їх оздоровчої ефективності: автореф. дис. на соіск. наук. степ. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровчої та адаптивної фізичної культури» / С. В. Рибалкіна. - Малахівка, 1996. - 18 с.

6. Субота Н. П. Технології оздоровлення : навч.-метод. посіб. / Н. П. Субота. – Х. : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2010. – 124 с.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

М. С. Балаж, О. В. Каховський

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ, ХВОРИХ НА ІШЕМІЧНУ ХВОРОБУ СЕРЦЯ

Постановка проблеми та її актуальність. У структурі поширеності хвороб та причин смертності осіб похилого віку в Україні перше місце посідають хвороби системи кровообігу, при цьому найбільше медико-соціальне навантаження серед кардіо-васкулярних захворювань належить ішемічній хворобі серця (ІХС) [1].

Не зважаючи на те, що реабілітація рекомендується в якості невід'ємного компоненту сучасного лікування пацієнтів із ІХС, використання засобів та методів фізичної реабілітації у хворих похилого віку все ще є недостатньо дослідженим напрямком, що обумовлює актуальність обраної теми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результатами великої кількості досліджень доведено, що регулярні фізичні тренування збільшують ступінь виживаності та покращують якість життя хворих на ІХС похилого віку [2; 3]. З іншого боку, до цих пір остаточно не з'ясовані питання належних параметрів фізичних тренувань (режим, тривалість, інтенсивність тощо) у даної категорії хворих [2].

Основу більшості сучасних методик реабілітації тематичних хворих складають тривалі аеробні тренування [2]. Проте було з'ясовано, що для безпечного повернення хворих до побутових навантажень велике значення мають резистентні тренування, спрямовані на збільшення сили м'язів. Відомо, що функціональний стан скелетної мускулатури не лише значною мірою визначає фізичну працездатність пацієнтів, але й має прогностичне значення у кардіологічних хворих похилого віку [2; 3]. Тому можна вважати обґрунтованим включення до комплексної програми реабілітації хворих на ІХС резистентних тренувань. Водночас, слід пам'ятати, що обумовлені старінням та хворобою структурно-функціональні зміни у серцево-судинній та інших системах організму призводять до зниження функціональних резервів та обмеження здатності виконувати фізичні навантаження [3; 4]. Зростаюча кількість досліджень підтверджує безпеку застосування резистентних тренувань у кардіологічних хворих, але за умови навчання хворих правильному подоланню статичного навантаження (без затримки дихання) та обов'язкового чергування резистентних вправ із вправами на розслаблення, дихальними вправами та динамічними навантаженнями низької або помірної інтенсивності [2; 3; 4].

Мета дослідження – розробити програму фізичної реабілітації для осіб похилого віку з ішемічною хворобою серця та дослідити її ефективність.

Використовували наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний метод дослідження, тест із шестихвилинною ходьбою (ТШХ), методи математичної статистики.

Дослідження проводили на базі Національного наукового центру «Інститут кардіології ім. М. Д. Стражеска». Контингент досліджуваних склали пацієнти зі стабільною стенокардією напруження II функціонального класу у кількості 25 осіб (15 чоловіків і 10 жінок), що проходили лікування у цьому медичному закладі.

Для проведення педагогічного спостереження з метою оцінки ефективності програми реабілітації, учасники дослідження були розподілені на 2 групи: основну (14 осіб), пацієнти якої проходили реабілітацію за запропонованою методикою, та контрольну (11 осіб), в якій застосовували методіку лікувального закладу.

Розроблена програма реабілітації включала засоби та методи кінезітерапії, дієтотерапію та працетерапію. Основу кінезітерапії складала диференційована програма тренувань для чоловіків та жінок. Тренувальні заняття для чоловіків включали елементи силового фітнесу та хатха-йоги, а для жінок складалася з елементів пілатесу та вінійоги. Для обох гендерних груп застосовувалися тренування аеробної спрямованості у вигляді лікувальної дозованої ходьби. Окрім того, застосовували традиційну ранкову гігієнічну гімнастику. Під час побудови програми фізичної реабілітації дотримувались принципів етапності застосування засобів відновної терапії, що дозволило забезпечити поступове збільшення обсягів фізичного навантаження. Курс реабілітації було розподілено на три періоди: адаптаційний, основний та підтримувальний, які відрізнялись рівнем рухової активності, спрямованістю та засобами фізичної реабілітації.

Результати повторного дослідження через п'ять місяців підтвердили ефективність запропонованої програми та її переваги відносно стандартної методики. Так, після проведення курсу реабілітації у пацієнтів основної групи спостерігали статистично значуще збільшення дистанції ТШХ ($p < 0,01$), що засвідчило підвищення толерантності до фізичного навантаження. Збільшення дистанції супроводжувалось покращенням суб'єктивного перенесення навантаження, що оцінювали за шкалою Борга. Під впливом реабілітації спостерігали позитивні зміни в реакції серцево-судинної системи на одноразове навантаження, що відобразилося, зокрема, у статистично значущому зменшенні так званого «подвійного добутку» (ПД) (табл. 1–2).

Таблиця 1 – Динаміка фізичної працездатності чоловіків похилого віку з ішемічною хворобою серця під впливом реабілітації

Показник	Значення показника (Me (25 %; 75 %))			
	Основна група		Контрольна група	
	До реабілітації	Через 5 місяців	До реабілітації	Через 5 місяців
ТШХ, м	324 (301; 375)	389,5 (360; 420)***	320 (300; 373)	370 (330; 400)*
Бали за шкалою Борга	10 (8; 11)	5 (4; 6)*	10 (7; 11)	6 (4; 8)*
ПД, ум. од.	150 (142; 163)	133 (125; 139)***	153 (141; 160)	137 (128; 145)*

Примітки: * – різниця статистично значуща з показниками до реабілітації при $p < 0,01$; ** – різниця статистично значуща з показниками контрольної групи при $p < 0,05$

Таблиця 2 – Динаміка фізичної працездатності жінок похилого віку з ішемічною хворобою серця під впливом реабілітації

Показник	Значення показника (Me (25 %; 75 %))			
	Основна група		Контрольна група	
	До реабілітації	Через 5 місяців	До реабілітації	Через 5 місяців
ТШХ, м	318 (300; 354)	395 (371; 431)***	320 (303; 348)	367 (331; 389)*
Бали за шкалою Борга	10 (7; 10)	4 (3; 5)***	10 (7; 11)	5 (4; 7)
ПД, ум. од.	147 (140; 159)	128 (118; 139)***	148 (140; 156)	138 (118; 139)*

Примітки: * – різниця статистично значуща з показниками до реабілітації при $p < 0,01$; ** – різниця статистично значуща з показниками контрольної групи при $p < 0,05$

Висновки. Застосування комплексної програми фізичної реабілітації з використанням навантажень у статико-динамічному режимі, дієтотерапії та працетерапії у пацієнтів похилого віку з ІХС дозволяє досягти підвищення толерантності до фізичного навантаження більш ефективно, ніж стандартні програми реабілітації, що засвідчує переваги авторської програми перед загальноприйнятою та доцільність її впровадження у практику.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методичних рекомендацій із підвищення ефективності програм фізичної реабілітації у хворих на ішемічну хворобу серця похилого віку з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнтів.

Список використаної літератури

1. Зозуля І. С. Епідеміологія цереброваскулярних захворювань в Україні / І. С. Зозуля, А. І. Зозуля // Український медичний часопис. Актуальні питання клінічної практики. – 2011. – №5 (85). – С. 38–41.
2. Реабілітація при захворюваннях серця та суглобів / С. М. Носков [та ін.] - Геотар-Медіа, 2010. - 640 с.
3. Рекомендації щодо реабілітації при захворюваннях серця / навч. ред. Д. Котко; пров. з англ. Г. Гончаренко. - К.: Олімпійська література, 2011. - 240 с.
4. Старіння та рухова активність: пров. з англ. / За ред. С. Дж. Джоунс, Д. Дж. Роуз. - К.: Олімпійська література, 2012. - 440 с.

Д. О. Гнилошкуров, О. А. Луценко

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ В КОНСЕРВАТИВНОМУ ЛІКУВАННІ ДІТЕЙ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ СКОЛІОТИЧНОЮ ХВОРОБОЮ

Постановка проблеми. Актуальною проблемою сучасної ортопедії є вивчення патогенезу та лікування сколіотичної хвороби хребта. Діти та підлітків, вона поширена широко, за даними різних авторів від 4,6 до 20 % [1; 3; 4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз останніх досліджень та публікацій дозволив встановити, що незважаючи на те, що етіологія найпоширеніших форм сколіозу – диспластичного та ідіопатичного залишається досить незрозумілою, механізми формування сколіотичної деформації хребта вивчені достатньо, і тому їх розуміння використовується для розробки методів консервації.

Сколіотична хвороба прогресує під впливом різних факторів, і деформуючі зміни хребта відбуваються у трьох площинах: фронтальній, сагітальній та горизонтальній. Найбільш явні викривлення відбуваються у фронтальній площині і виявляються бічним викривленням хребта на одному або кількох рівнях з формуванням основної та компенсаторної дуг, бічних клиноподібних тіл, особливо на вершині викривлення.

У розвитку сколіотичної деформації бере участь крім кісткових м'якоткані анатомічні структури: зв'язки, капсули, диски. При цьому зміни в них передують формуванню кісткових патологоанатомічних змін. Найбільш суттєвий момент порушення м'якотканних структур проявляється в торсії хребців та формуванні їх клиновидності, що призводить до раннього зміщення пульпозного ядра у опуклу сторону, особливо на вершині основних дуг викривлення.

Децентралізація пульпозного ядра сприяє прогресуванню ригідності деформації та перешкоджає корекції дуг у процесі лікування. Тому при проведенні реабілітаційних заходів необхідно чітко розрізняти два компоненти сколіотичної деформації: м'якотканий, зміни в якому виникають раніше, і певною мірою носять оборотний характер, і кістковий, зміни в якому відбуваються пізніше і набувають незворотного характеру.

Результат лікування сколіотичної деформації як консервативним, так і оперативним методам залежить, перш за все, від впливу на м'якотканий або динамічний її компонент.

Мета дослідження: вивчити особливості застосування масажу та гімнастики у дітей зі сколіозом, враховуючи патогенетичні механізми формування захворювання.

Результати дослідження та їх обговорення. З викладеної патогенетичної сутності сколіозу можна стверджувати, що лікування дітей зі сколіозом має бути комплексним. Одним з найбільш дієвих факторів консервативного лікування є масаж та коригуюча гімнастика.

Основним фактором, здатним протидіяти згинальним зусиллям та вирівнювати тиск на поверхні хребців, є м'язова напруга. Тому консервативні методи лікування з біомеханічної точки зору повинні бути спрямовані на підвищення пружності та витривалості м'язів.

Грунтуючись на даних попередніх досліджень [2; 3] відзначимо, що головними м'язами спини, що беруть участь у підтримці правильної постави, є *m. longissimus* і *m. rotatores*, *m. trapezius* та *m. latissimus dorsi*. До них слід віднести також *m. iliopsoas*.

Для оцінки ефективності консервативного лікування дітей, які страждають на сколіотичну хворобу, нами було обстежено 55 дітей зі сколіозом 1 та 2 ступеня, яким протягом року проводився курс масажу: 1 курс з перервою у 3 місяці. На тлі масажу проводилася лікувальна гімнастика, що коригує.

У лікуванні дітей коригуюча дія лікувальної гімнастики досягалася шляхом застосування спеціальних асиметричних вправ. Зазначимо, що за впливу симетричних вправ м'язи за опуклості напружуються більше, ніж у увігнутій. М'язи на увігнутому боці більше розтягуються. Цим поступово вирівнюється м'язова тяга та зменшується асиметрія, слабшає міогенна контрактура на увігнутий стороні.

Застосування асиметричних вправ, що коригують, дозволяло локально і в необхідному порядку впливати на деформацію хребта. При торсії хребців надавався коригуючий вплив шляхом застосування поворотів пояса верхніх кінцівок або нижніх. Підбір асиметричних вправ складався з урахуванням локалізації викривлення та характеру дії підібраних вправ на кривизну хребта.

Якщо для виправлення дефекту необхідно було збільшити рухливість хребта (мобілізація), використовувалися повзання рачки в упорі на колінах, вправи на похилій площині.

Зазначимо, що виборчий масаж при сколіотичній деформації базувався на чіткому уявленні про межі м'язів на тілі людини, оскільки м'язи, що коригують і деформують, знаходяться в сусідстві. Так, при проведенні масажу у дітей з грудним сколіозом, на боці опуклості грудного викривлення поруч із довгим м'язом спини, що проходить у вигляді валика вздовж хребта, знаходиться *m.trapezius*. Волокна останньої спрямовані під кутом *m. longissimus*. *Musculus longissimus* як «коригуюча» стимулювалася застосуванням активних прийомів, а для *m.trapezius* як «деформуючої» проводилися розслаблюючі прийоми.

Аналогічні анатомічні співвідношення є і в поперековому відділі, де є сусідами *m. longissimus* і *m. latissimus dorsi*. Тому в дітей із поперековим сколіозом за опуклості застосовувалися розслаблюючі прийоми, але в *m. longissimus* з увігнутої сторони впливали тонізуючими прийомами, включаючи розтирання, інтенсивне розмивання, розтягування.

Зазначимо, що ефективність масажу збільшується при диференціюванні не лише його інтенсивності, а й часу дії. Як показали наші дослідження оптимальний варіант впливу: масаж деформуючого м'яза (на стороні опуклості) 2 хв, а коригувального (на стороні увігнутості) 3–4 хв. Тривалість процедури становила 15-25 хв.

Після проведення курсу масажу та коригуючої гімнастики в обстежених нами 55 дітей повне відновлення спостерігалось у 14% (дітей з 1 ступенем). При сколіозі 2 ступеня встановлено стабілізацію у 38,2 %, у 47,8 % досягнуто зміцнення м'язового корсету та покращення постави.

Висновки. Застосування знань про механізми формування сколіотичної деформації хребта у практичній діяльності дозволяє поряд з ранньою діагностикою та профілактичними заходами підвищити ефективність лікування сколіозу у дітей.

Список використаної літератури

1. Бевзюк В. В. Фізична реабілітація при початковому ступені сколіотичної хвороби / В. В. Бевзюк. - Херсон, 2001. - 210 С.
2. Бірюков А. А. Лікувальний масаж: підручник для студ. вищ. навч. закладів/А. А. Бірюков. - Академія, 2004. - 368 с.
3. Мацкеплішвілі Т. Я. Порухення постави та викривлення позво- чника у дітей / Т. Я. Мацкеплішвілі. - Вид. НЦССГ, 1999. - 61с.
4. Фіщенко В. Я. Сколіоз / В. Я. Фіщенко. - Макіївка, 2005. - 558 с.

КОРЕКЦІЯ ЗОРОВИХ ПОРУШЕНЬ У ХВОРИХ ІЗ НАСЛІДКАМИ ІНСУЛЬТУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Постановка проблеми та її актуальність. Інсульт – гостре порушення мозкового кровообігу, що є однією з основних причин інвалідизації та смертності населення. Крім безумовного медико-соціального значення, інсульт завдає також колосальної економічної шкоди. Наприклад, у США витрати, пов'язані з лікуванням та реабілітацією пацієнтів з інсультом, а також економічні втрати, пов'язані з втратою працездатності, становлять 6,5–11,2 мільярда доларів на рік. Особливо актуальною є проблема інсульту в Україні, де щорічно діагностують близько 125 тисяч випадків інсульту. Третина пацієнтів із перенесеним інсультом – люди працездатного віку, проте лише 10–20 % з них повертаються до активного способу життя, що обумовлено тяжкими наслідками захворювання [1]. Порушення зору, зокрема гомонімна геміанопсія, є одним із найчастіших наслідків інсульту, що зумовлює актуальність теми даного дослідження [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Гомонімна геміанопсія – основний симптом ураження тім'яної частки при інсультах у вертебробазиллярному басейні, а також при оклюзії перфоруєчих артерій, що кровопостачають внутрішню капсулу та глибоку білу речовину скроневої та тім'яної часткою. Нерідко гомонімна геміанопсія поєднується з порушенням очей, що стежать, у бік ураженої півкулі [5].

Встановлено, що спонтанне відновлення зору зазвичай відбувається у перші десять днів після захворювання та спостерігається у 20–30 % хворих. Тільки у 10% пацієнтів має місце повне відновлення полів зору, у 50% – лише часткове покращення. Протягом наступних 10–12 тижнів можливе незначне покращення, яке суттєво не змінює зорові можливості хворих [2].

Як показує практика, медикаментозне лікування цих порушень не дає помітного результату, що зумовлює актуальність пошуку нових, ефективних способів відновлювальної терапії серед засобів та методів фізичної реабілітації.

Мета дослідження – проаналізувати та узагальнити сучасні науково-методичні знання щодо застосування засобів фізичної реабілітації в корекції зорових порушень у осіб з наслідками інсульту.

Результати дослідження. В основі корекції гомонімної геміанопсії та викликаних нею окоорухових розладів лежить тренування зорового пошуку в процесі читання або стеження за рухомими

об'єктами, що може сприяти збільшенню амплітуди та точності саккадичних окорухів у бік геміанопсії [5].

За допомогою оптичної терапії, де використовують призми, дзеркальні лінзи та телескопічні прилади, можна збільшити площу збереженого зорового поля. Найчастіше використовують призми, вбудовані в одну або обидві лінзи окулярів, що відображають зображення, яке має проектуватись на область геміанопсії. Таким чином пацієнт може бачити зображення на стороні втраченого поля зору. Застосування даної терапії обмежене малою поширеністю та високою вартістю вищезазначених оптичних приладів, до того ж у деяких хворих на тлі знижених компенсаторних можливостей вестибулярної системи та порушених інтегративних процесів виникає відчуття запаморочення, нудоти та ілюзії тремтіння видимого зображення (осцилопсії) [5].

У сучасних умовах з метою адаптації пацієнтів до зорового дефекту проводяться спеціальні тренування для розвитку контрастної чутливості, покращення фокусування, а також для розвитку просторового сприйняття на основі зворотного зв'язку [3; 4; 5]. Однак питання ефективності подібних методик реабілітації досі є спірним.

Так, G. Kerkhoff і співавт. [4] проводили тренування, засновані на використанні саккад для зорового пошуку, у 22 пацієнтів з гомонімною геміанопсією, зумовленою інсультом. Пацієнти практикувалися, використовуючи допомогу пальцем як києм, якірні точки та стратегію сканування, що допомагало їм перекривати геміаноптичний дефект. Автори відзначили збільшення розмірів пошукового поля зору за даними функціональних (не периметричних) досліджень. Більш ніж у двох третин пацієнтів спостерігалось суттєве покращення зору ураженим очима, яке зберігалось при повторному обстеженні через 3 місяці.

Однак слід враховувати, що подібні методики ґрунтуються на максимальному використанні залишкового зору, а не на відновленні зорових дефектів. У ряді випадків застосування цих методів дозволяє досягти розширення полів зору на $12-15^\circ$ у бік геміанопсії, що явно недостатньо для компенсації зорових дефектів [3; 4; 5].

У дослідженні А. Н. Чибісової із співавт. [2] з метою відновлення центральних зорових розладів використовували лікувальні електричні дії, спрямовані на аферентні входи зорової системи. Розроблена авторами методика реабілітації була спрямована насамперед на стимуляцію компенсаторної реорганізації мозкової діяльності при поповненні центральних зорових порушень.

У дослідженні взяли участь 89 осіб з одностороннім ураженням центрального нейрона зорового аналізатора. Курс лікування включав 10-15 сеансів електростимуляції залежно від характеру та ступеня порушення зорових функцій. Оцінку динаміки біоелектричної активності мозку в процесі лікування здійснювали за допомогою електроенцефалографії. Кроскореляційний аналіз перебудов нею -

Родиміки мозку, що відзначалися під впливом відновлювальної терапії, свідчив про покращення міжструктурних та міжпівкульних взаємодій, що сприяло подоланню функціонального роз'єднання та покращенню інтегративних можливостей мозку. На підставі отриманих результатів автори зробили висновок про те, що імпульсні модулюючі електричні впливи, що поширюються нервовими провідниками зорової системи, здатні реорганізувати міжцентральної взаємини в діяльності пошкодженого мозку, забезпечуючи включення компенсаторно-відновних процесів, спрямованих на подолання [2].

Однак значним недоліком даного типу лікування є використання дорогої апаратури та складність як самої методики лікування, так і моніторингу процесу електростимуляції мозку.

Ще одна складність відновлення пацієнтів із зоровими дефектами полягає в тому, що одночасно з офтальмологічною реабілітацією пацієнтам із церебральними зоровими ураженнями необхідно здійснювати корекцію соматичних, психоневрологічних та ендокринних порушень. Крім того, слід приділяти увагу соціальній адаптації пацієнтів з церебральними зоровими ураженнями, широко використовувати методи психологічної та педагогічної реабілітації. Таким чином, труднощі досягнення ефективних результатів відновного лікування даної патології обумовлена тим, що проблема центральних зорових розладів, вочевидь, потребує об'єднання зусиль фахівців як суміжних кваліфікацій (нейроофтальмологів, неврологів, нейрофізіологів), так і різних областей (лікарів, фахівців з).

Все вищевикладене вказує на необхідність проведення подальших досліджень з метою обґрунтування та розробки ефективних методик реабілітації при гомонімній геміанопсії.

Висновки. Корекція зорових дефектів, що виникають внаслідок інсультів, є складною міждисциплінарною проблемою. Досі не знайдено ефективних методик реабілітації хворих з даними порушеннями. Уточнення нейрофізіологічних механізмів, що забезпечують включення компенсаторних процесів, спрямованих на регуляцію порушених функцій мозку, дозволить оптимізувати лікувальні підходи та покращити результати при тяжких зорових дефектах.

Перспективи подальших досліджень – пошук та апробація нових засобів та методів відновного лікування при геміанопсії у хворих з наслідками гострого порушення мозкового кровообігу.

Список використаної літератури

1. Зозуля І. С. Епідеміологія цереброваскулярних захворювань в Україні / І. С. Зозуля, А. І. Зозуля // Український медичний часопис. Актуальні питання клінічної практики. – 2011. – №5 (85). – С. 38 – 41.

2. Нейрофізіологічні механізми реабілітації центральних зорових порушень методом імпульсних модулюючих електричних впливів / А. Н. Чибісова [та ін.] 2008. – Т. 89. – № 5. – С. 678–683.

3. Kasten E. Visual-field enlargement after computer-training in brain-damaged patients with homonymous deficits an open pilot trial / E. Kasten, B. A. Sabel // *Restor. Neurol. Neurosci.* – 1995. – №8. – P. 113–127.

4. Kerkhoff G. Neurovisual rehabilitation in cerebral blindness / G. Kerkhoff, U. Munssinger, K. Meier // *Arch. Neurol.* – 2009. – Vol. 51. – P. 474–481.

5. Pelak V. S. Homonymous hemianopia: a critical analysis of optical devices, compensatory training, and NovaVision / V. S. Pelak, M. Dubin, E. Whitney // *Curr. Treat. Options Neurol.* – 2007. – Vol. 9. – P. 41–47.

С. В. Білецька, Н. А. Коношенко

СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Постановка проблеми та її актуальність. В умовах глобалізації суспільства в національній системі освіти особливої актуальності набувають питання розвитку особистості в соціокультурному контексті, формування культури здоров'я підростаючого покоління. Актуальність формування культури здоров'я населення України, зокрема дітей молодшого шкільного віку, зумовлена критичним станом здоров'я школярів. Початкову школу з погіршеним станом здоров'я завершують близько 80 % учнів. Останнім часом відзначається не лише суттєве зменшення кількості здорових дітей, а й поширення серед них шкідливих звичок, знецінення культури здоров'я. Оскільки самій людині належить провідна роль у збереженні та зміцненні здоров'я, виборі способу життя, системи цінностей, ступеня гармонізації внутрішнього світу і відносин з оточенням, стає очевидним необхідність усвідомлення нею потреби бути культурно здоровою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останнє десятиріччя опубліковані праці, в яких визначено сутність поняття «культура здоров'я» (В. Горащук, Г. Кривошеєва, С. Свириденко, В. Скумін, О. Трещева, В. Шахненко й ін.). У дисертаціях В. Горащука і С. Кириленко проблема формування культури здоров'я школяра розглядається в соціально-педагогічному контексті. Питанню формування здорового способу життя дітей і молоді присвячено праці В. Войтенко, В. Зайцева, Н. Зимівець, Ю. Лісідина, С. Омельченко, Є. Приступи, Л. Сущенко та інших. Аналіз теоретичних напрацювань учених і практичного досвіду в освітній галузі з проблем формування культури здоров'я, здорового способу життя дітей свідчить, що формуванню культури здоров'я в учнів початкових класів приділялось недостатньо уваги.

Мета статті – науково обґрунтувати сутність і структуру культури здоров'я учнів початкових класів.

Викладення основного матеріалу. Формування культури здоров'я учнів початкових класів вимагає врахування індивідуальних та вікових особливостей дітей. Отже, важливого значення набуває визначення вікових особливостей формування культури здоров'я учнів початкової школи. Аналіз сучасної психолого-педагогічної літератури дозволив нам з'ясувати вікові особливості дітей молодшого шкільного віку, відповідно до зазначених компонентів культури здоров'я учня початкової школи.

До молодшого шкільного віку відносяться діти з 6 до 10 років, за психологічною періодизацією Л. Виготського [2]. Цей період навчання дітей в школі характеризується такими показниками: провідним видом діяльності (початок навчання в школі сприяє зміни ігрової діяльності дитини на навчальну) та основними психічними новоутвореннями (які у свою чергу характеризуються як психічними процесами, так і властивостями особистості).

М. Заброцький виділяє такі «основні новоутворення психіки молодшого школяра», як «довільність як особлива якість психічних процесів, внутрішній план дії та рефлексія» [4, с. 46]. Саме завдяки їм, на його думку, психіка школяра досягає необхідного рівня розвитку для подальшого навчання. Розглядаючи «основні новоутворення молодшого шкільного віку».

І. Бех також вказує на ці особливості: «... довільність психічних процесів та їх інтелектуалізація, усвідомлення дитиною динаміки своїх змін, виникнення здатності до планування та виконання дії у внутрішньому плані, уміння немовби збоку розглядати та оцінювати свої думки та дії, поява рефлексії... Морально поглиблюються почуття...» [2, с. 213]. Отже, автор звертає увагу ще й на моральний аспект розвитку дитини в цьому віці.

На основі сучасних психологічних та соціально-педагогічних досліджень розглянемо основні показники, що характеризують дитину молодшого шкільного віку, відповідно до визначеної нами системи критеріїв культури здоров'я учня.

Фізичний компонент особистості учня початкових класів. Анатомо-фізіологічні особливості молодшого школяра характеризуються такими показниками [3, с. 139–141]. Пропорційно збільшується зріст і вага. Кістково-сполучений апарат відзначається гнучкістю. Збільшується вага всіх м'язів відносно ваги тіла, що сприяє зростанню фізичної сили дітей, підвищується здатність організму до відносно тривалої діяльності. Дрібні м'язи кисті руки розвиваються повільніше. Діти цього віку, добре володіючи ходьбою, бігом, ще недосконало керують рухами, здійснюваними дрібними м'язами. З часом школярі набувають здатності розподіляти навантаження на різні групи м'язів, рухи стають більш координованими, точними. Добре розвинені органи чуття.

Психічний компонент особистості учня початкових класів. Молодший школяр, як вказує Р. Овчарова, відрізняється рухливістю, непосидючістю, імпульсивністю поведінки, нестійкістю уваги, загальною недостатністю волі, виразним проявом у поведінці типологічних властивостей [5, с. 219].

Соціальний компонент особистості учня початкових класів. Розвивається під впливом відношень між суб'єктами педагогічного процесу: в системі «дитина – дитина» серед учнів встановлюються контакти та зав'язуються дружні стосунки з однокласниками; в системі «вчитель – дитина» вчитель сприяє розвитку та соціальному вихованню особистості, засвоєнню дитиною соціально визнаних правил та норм; в системі «батьки – дитина» батьки формують у дитини навички соціальної поведінки щодо вимог соціуму (певної культури, умов життєдіяльності) [5, с.220].

Духовний компонент особистості учня початкових класів. Важливе значення має розвиток духовного аспекту, оскільки вчителі мають беззаперечний авторитет серед учнів початкових класів, тому вони безпосередньо впливають на розвиток духовної складової особистості учня. Формують ціннісні орієнтації, інтереси, переконання, світогляд дитини. Особистість учителя є одним з найважливіших чинників розвитку культури здоров'я учня початкової школи. Вчитель повинен стати взірцем для учнів, власним прикладом спонукаючи їх до вдосконалення (фізичного, психічного, соціального, духовного) [3].

Аналіз означених вище сфер дозволив з'ясувати необхідність та достатність компонентів культури здоров'я особистості учня, зробити уточнення їх ієрархічної послідовності, висвітлити взаємозв'язок та взаємодію між ними та іншими компонентами, визначити систему критеріїв культури здоров'я учня, а також розкрити вікові особливості розвитку культури здоров'я в учнів початкових класів. Дослідження компонентів особистості та особливостей формування культури здоров'я дітей молодшого шкільного віку дозволило ввести до наукового обігу такі дефініції.

Культура здоров'я дитини молодшого шкільного віку – інтегроване особистісне утворення, сформоване на основі знань, умінь, що характеризується здоров'яформувальною поведінкою, яка відповідає віковим особливостям індивіда, виявляється в цілісності та гармонійному розвитку всіх складових індивідуального здоров'я (фізичного, психічного, соціального, духовного), основних сфер особистості (мотиваційної, когнітивної, афективної, ціннісної, поведінкової), прагненні дитини до самопізнання, самовдосконалення, творчої діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, формування культури здоров'я учнів характеризується складністю, динамічністю та багатокомпонентністю. Особливостями формування культури здоров'я дітей молодшого шкільного віку в соціокультурному контексті є врахування індивідуальних та вікових особливостей учнів, а також факторів впливу соціокультурного простору в якому вони перебувають, а саме: соціальних інститутів суспільства, законодавчих й нормативно-правових актів держави, державних/приватних програм і проєктів, засобів масової інформації, морально-етичних норм, традицій тощо. Перспективою подальших розвідок у цьому напрямі ми вбачаємо розробку та реалізацію соціально-педагогічних основ формування культури здоров'я дітей молодшого шкільного віку, а саме: взаємодії соціальних інститутів суспільства в системі соціально-педагогічної діяльності з формування культури здоров'я молодших школярів; організації діяльності соціального педагога з проблеми формування ку-

льтури здоров'я молодших школярів; упровадження соціально-педагогічної технології формування культури здоров'я в початковій школі.

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Виховання особистості. У 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні основи / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
2. Виготський Л. З. Педагогічна психологія/Л. З. Виготський; за ред. В. В. Давидова [та ін]. - Педагогіка, 1991. - 479 с.
3. Методичний посібник з валеологічних аспектів здоров'я / за ред. М. З. Гончаренка. - Х. : ХНУ, 2000. - 196 с.
4. Заброцький М. М. Вікова психологія: навч. посібник/М. М. Заброцький. - К. : МАУП, 1998. - 92 с.
5. Овчарова Р. В. Практична психологія освіти: навч. посібник для студ. психол. фак. університетів/Р. В. Овчарова. - Академія, 2003. - 448 с.

В. Л. Білоусова, Н. А. Коношенко

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ САМОСТІЙНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПОЗАУРОЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ-ІНТЕРНАТУ

Постановка проблеми та її актуальність. Соціально-економічні зміни в українському суспільстві, загострили потребу у формуванні творчої особистості, здатної свідомо та самостійно визначати власний спосіб життя, нести відповідальність за результати дій і вчинків. Проблема формування самостійності як складової соціально зрілої особистості є однією з найбільш важливих у теорії і практиці соціальної педагогіки

Особливо гостро проблеми формування самостійності учнів постають перед діяльністю шкіл-інтернатів для дітей-сиріт і дітей, які залишилися без піклування батьків, оскільки в цих закладах вихованці проводять значну частину свого життя. Вихованці шкіл-інтернатів становлять специфічну категорію школярів, яким властиві проблеми як особистісного, так і міжособистісного характеру: відсутність навичок самостійної поведінки і позаситуативного спілкування з іншими людьми, невпевненість, комплекс неповноцінності, почуття соціальної відчуженості, недостатній прояв позитивних соціально-рольових орієнтирів, підвищена агресивність, нехтування собою як особистістю; проблеми адаптації до нового середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні основи виховання у дітей самостійності, її сутність та умови становлення розкрито у працях Н. Бочкіної, М. Громцевої, О. Ігнатової, Б. Кобзаря, Л. Кувіко, І. Огороднікова, П. Підкасистого, Т. Піддубської, Н. Рентюк, О. Савченко,

З. Шабаліної та інших дослідників. Виховні можливості позаурочної виховної діяльності у формуванні самостійності розкрито в дослідженнях О. Богданової, М. Болдирева, А. Глуценка, О. І. Ігнатової, О. Ковальова, Е. Костяшкіна, О. Кочетова, О. Кутьєва, Б. Кобзаря, О. Огороднікова, В. Петрової, Н. Рогожиної, В. Слюсаренка, Т. Сущенко й ін. На жаль, незважаючи на ретельне вивчення окремих сторін зазначеної проблеми, формування самостійності учнів початкових класів шкіл-інтернатів для дітей-сиріт у позаурочній виховній діяльності не було спеціальним об'єктом комплексних досліджень вітчизняних учених.

Мета статті – науково обґрунтувати особливості процесу формування самостійності молодших школярів у позаурочній діяльності загальноосвітньої школи-інтернату.

Викладення основного матеріалу. Проживання, виховання і навчання учнів в установах інтернатного типу має гарантувати можливості освіти і розвитку особистості кожному з них такими, як і в дітей, що виховуються в родині. Успішно досягти такого рівня можна при створенні сприятливих моральних і матеріальних умов проживання, організації навчально-виховного процесу з урахуванням морфофункціональних, психічних особливостей дітей, цілеспрямованій роботі зі зміцнення і корекції їхнього здоров'я.

Учні початкових класів школи-інтернату характеризуються підвищеною ситуативністю, що виявляється в найрізноманітніших галузях діяльності, свідомості й особистості дитини: у пізнавальній сфері – нездатність розв'язувати завдання, що вимагають внутрішніх операцій, без опори на практичні дії, розвиток мислення відбувається за класифікаційним типом, що безвихідним, перешкоджаючим становленню творчої сторони мислення; у поведінці – нерозвиненість довільності, підвищена імпульсивність, неможливість керувати своїми діями, погрози, обвинувачення, докори стосовно оточуючих. Все це зумовлює пригнічення внутрішньої активності дитини, гальмує розвиток її самостійності [1, с. 29].

Як показала практика, розвиток самостійності у вихованців школи-інтернату є надзвичайно гострою проблемою.

Так, В. Демиденко, Ю. Грицай та інші автори книги «У нашій школі-інтернаті», аналізуючи досвід роботи Миколаївської школи-інтернату № 1, що була відкрита однією з перших 50 установ цього типу в Україні (1956 р.), відзначають: «У перший рік роботи колектив зіткнувся з неабиякими труднощами. Вони насамперед полягали в тому, що багато учнів не звикли до систематичної роботи як під час уроку, так і під час самопідготовки. Ось чому організації самостійної роботи учнів, вихованню самостійності, посидючості, старанності в школі-інтернаті приділяють велику увагу» [2, с. 39].

Розкриваючи теоретичні основи навчально-виховного процесу в школах-інтернатах, Б.Кобзар відзначав, що необхідно створити цілеспрямовану систему керівництва самопідготовкою, яка б забезпечила формування в учнів загальних умінь самостійно працювати, а для цього необхідно, на думку педагога, керуватися такими положеннями: визначити, яке

місце займають фронтальні, групові й індивідуальні форми роботи; здійснювати взаємозв'язок вчителя і вихователя, диференційований підхід до вихованців; поетапно формувати розумові дії; навчити школярів планувати свою роботу, контролювати й оцінювати її, раціонально використовувати час; великого значення треба надавати мотивації, вихованню в дітей позитивного ставлення до результатів своєї діяльності [3, с. 111–112].

Ми вважаємо, що невідкладною є проблема вільного часу в школі-інтернаті. У режимі дня систематично треба виділяти час для ініціативної самостійної діяльності учнів за інтересами і бажаннями (читання, конструювання, малювання, літературна творчість тощо). Такі вільні заняття, на думку В. Чубенка, є протилежністю так званих заорганізованості, коли кожен крок дитини надмірно регламентується, і такі заняття надзвичайно сприяють вихованню самостійності [4, с. 73].

Також для розвитку самостійності вихованців у школі-інтернаті необхідно скоротити кількість учнів у класах до 15–20; скласти більш мобільний режим дня; враховувати вікові й індивідуально-особистісні особливості дитини; спиратися на позитивне в її особистості. Це також відмічає і Л. Байда [1, с. 27].

Зрозуміло, що умови школи-інтернату накладають певний відбиток на характер життєдіяльності вихованців, хоча, з іншого боку, відкривають значні можливості для формування самостійності. Але школи-інтернати ще мало турбуються про підготовку дітей до самостійного життя. Вимагають поліпшення зміст і організація позаурочної діяльності в цілому, яка часом зводиться переважно до проведення так званих режимних моментів. Однак ці недоліки можуть бути легко усунені, оскільки вони носять організаційно-методичний, а не методологічний характер.

У сучасних школах-інтернатах, на жаль, ще існує погляд на методи виховання як засіб подолання негативних тенденцій у розвитку особистості, перевиховання, а не формування позитивних властивостей і якостей. Це свідчення укоріненого ставлення до учня як об'єкта виховної дії, ігнорування його ролі як суб'єкта діяльності [1].

Ми вважаємо за потрібне звернути увагу на необхідність перегляду існуючого інструментарію формування самостійності вихованців шкіл-інтернатів, особливо з точки зору його застосування для реабілітації учнів початкових класів школи-інтернату, які тільки вчора переступили поріг цих закладів суспільного виховання. В основу навчально-виховного процесу, на противагу традиційній педагогіці суб'єкт-об'єктних відносин, має бути покладена особистісно зорієнтована модель, яка ґрунтується на суб'єкт-суб'єктних взаєминах вихователя і вихованця, передбачає створення і забезпечення оптимальних умов для розвитку і реабілітації кожної дитини. Що стосується методів реалізації цього завдання, до найбільш ефективних з-поміж них відносимо: бесіди, спільні роздуми про засоби і прийоми виконання роботи та можливі її наслідки, залучення до участі в зборах, святах, рейдах, створення атмосфери радості, забезпечення взаємодопомоги і взаємовиручки тощо.

На наш погляд, система позаурочної виховної діяльності школи-інтернату повинна вирішувати такі пріоритетні завдання: створення умов для переходу вихованця з об'єкта діяльності вихователя в суб'єкт діяльності його самого, тобто ствердження суб'єкт-суб'єктних відносин у виховному процесі; активізацію самостійної діяльності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, процес формування самостійності в учнів початкових класів школи-інтернату має свої особливості, що зумовлені, по-перше, характерним рівнем адаптивних функцій у молодших школярів, відставанням у таких важливих напрямках прогресивного становлення особистості, як формування самосвідомості, активної довільної поведінки й уміння володіти собою, своїми потребами, емоціями, а також зовнішньою ситуацією. По-друге, у школі-інтернаті, на відміну від масової школи, здійснюється однобічний вплив на вихованців без належного впливу родини. Перспективою подальших розвідок у цьому напрямі може бути удосконалення системи позаурочної виховної діяльності школи-інтернату, яка вирішує такі завдання: створення умов для ствердження суб'єкт-суб'єктних відносин у виховному процесі; активізації самостійної діяльності вихованців інтернатних установ.

Список використаної літератури

1. Аналіз системи послуг в закладах інтернатного типу для дітей-сиріт, дітей позбавлених батьківського піклування, дітей-інвалідів в Україні / [ред. кол. Н. Скрипка, Л. Байда, Є. Павлова]. – К., 2009. – 240 с.
2. Демиденко В. К. У нашій школі-інтернаті / Демиденко В. К., Грицай Ю. А. - Наука, 2008. - 192 с.
3. Кобзар Б. С. Специфіка позаурочної виховної роботи з учнями шкіл-інтернатів для дітей-сиріт і дітей, які залишилися без піклування батьків / Б. С. Кобзар, Є. П. Постовойтов. – К. : Стилос, 1997. – 312 с.
4. Чубенко В. Т. Вихователь групи подовженого дня і вчитель / В. Т. Чубенко. – К. : Рад. школа, 1990. – 103 с.

А. І. Виноградова, Н. А. Коношенко

ГРОМАДЯНСЬКА СПРЯМОВАНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНА УСТАНОВКА

Постановка проблеми та її актуальність. Сучасний стан розвитку освіти в Україні характеризується становленням нової громадянської парадигми освіти – створення умов для розвитку особистості і творчої самореалізації кожного громадянина України, виховання покоління людей, здатних ефективно працювати і навчатися протягом усього життя, оберігати і примножувати цінності національної культури та громадянського суспільства, розвивати і зміцнювати суверенну, незалежну, демократичну, соціальну та правову державу як невід'ємну складову європейської та світової спільноти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемі виховання особистості присвячено чималу кількість психолого-педагогічних досліджень. Зокрема, досліджуються різні аспекти виховання особистості: морального виховання – В. Гаврилов, А. Донцов, В. Євдокимов, В. Оржеховська та інші; розвитку духовних потреб – В. Болгаріна, Е. Помиткін, В. Сухомлинський; громадянського виховання – В. Білоусова, І. Єрмаков, П. Ігнатенко, І. Мартинюк, О. Сухомлинська, В. Сухомлинський, К. Чорна й інші; національного виховання – Г. Ващенко, Г. Пустовіт, Ю. Руденко, М. Стельмахович, Р. Скульський, Є. Сявавко й інші. Поряд із цим у сучасний період недостатньо вивчені результати формування громадянської спрямованості старшокласників.

Мета статті – теоретично обґрунтувати громадянську спрямованість як соціальну установку особистості.

Викладення основного матеріалу. У соціальній педагогіці під соціальною спрямованістю особистості розуміється така характеристика, яка відображає її устремління до участі у суспільному житті, її сприйняття і ставлення до різних сфер життєдіяльності суспільства, а також сукупність особистісних ставлень, психологічних особливостей, певних якостей особистості [5, с. 47]. Вивчення різних точок зору щодо розуміння спрямованості особистості свідчить, що це поняття, в основному, трактується як структурно-особистісне утворення, яке відображає характер взаємовідносин особистості та суспільства і виражає суб'єктність особистості.

Таким чином, можна сказати, що громадянська спрямованість характеризує особистість з точки зору способу і характеру взаємовідносин індивіда з певною дійсністю і передбачає усвідомлене, відповідальне ставлення людей до суспільства.

Проявом громадянської спрямованості особистості є її ставлення до суспільства, до дійсності, до людей, до самої себе.

Ставлення, як визначають психологи і педагоги, можна розуміти як психологічний феномен, змістом якого є поява у людини такого психологічного утворення, яке акумулює в собі результати пізнання конкретного об'єкта дійсності, інтеграції всіх емоційних відгуків на цей об'єкт і поведінкової реакції на нього. Це певна система тимчасових зв'язків людини як особистості – суб'єкта з усією дійсністю і з її окремими аспектами (В. Мясищев [3, с. 49]). Звідси можна зробити висновок, що ставлення відображає, з одного боку, вплив на учнівську молодь довкілля, виховання, набутого досвіду, а з другого – активність як члена суспільства, як суб'єкта власного розвитку. При цьому, на думку вчених, ядром цих ставлень, які свідчать про сформованість громадянської спрямованості, є моральне становлення. Саме «моральністю людини опосередковуються усі соціальні відносини людини: політичні, правові, естетичні, науково-пізнавальні, трудові, статеві тощо. Світ сучасної людини виступає для неї як світ олюднений саме тому, що через призму ставлення до людини будуються її відносини із світом» [3, с. 132].

Звичайно, всі відносини проявляються в дії; змінюються, перетво-

рюються і з'являються також у дії. Тому громадянська спрямованість проявляється та формується у конкретних справах. Діяльність виступає основною умовою і засобом прояву громадянської спрямованості. Завдяки їй і через неї людина пізнає світ, себе, формує свою самосвідомість, моральні та соціальні установки, реалізує власне «Я». І відповідно до того, на які саме сфери життєдіяльності спрямовані інтереси молодшої людини, у яких формах і наскільки соціально цінно і особистісно значуще вона реалізує себе, настільки можна говорити про успішність і значущість прояву громадянської спрямованості особистості [2, с.81–85].

Виходячи із мети нашого дослідження, ми вважаємо, що зміст громадянської спрямованості можна розглядати як інтегративне особистісне утворення, яке складається із певних компонентів. Спираючись на дослідження Е. Помиткіна [4], нами виявлено три структурні компоненти, які визначають можливість формування громадянської спрямованості особистості: 1) пізнавальний, який включає в себе знання актуальних життєвих потреб, цільових установок, ціннісних орієнтацій, основних переконань особистості; 2) мотиваційний, тобто спрямованість ставлення людини до суспільства, до різних видів діяльності, до інших людей та до самої себе; 3) діяльнісний, тобто практична і морально-психологічна готовність особистості проявляти громадянську спрямованість, наявність соціально цінного життєвого досвіду, знань, умінь і навичок, необхідних для утвердження в реальних умовах принципів, норм, правил, права і моралі.

Розвиток усіх трьох компонентів громадянської спрямованості тісно пов'язаний між собою, оскільки у її характеристиці вони розглядаються як єдине ціле. Саме тому будь-яке послаблення розвитку одного з них неминує відбивається на двох інших, а також і на загальному рівні сформованості громадянської спрямованості особистості. Взаємозв'язок, наявний між компонентами, сприяє тому, що посилення одного з них одночасно збагачуватиме й інші [1, с. 103].

У нашому дослідженні ми виходимо з того, що процес формування громадянської спрямованості старшокласників здійснюється у межах більш широкого процесу становлення особистості молодшої людини і за своїм змістом співпадає з ним, включаючи, з одного боку, пізнавальний аспект – засвоєння соціального досвіду, моральної культури суспільства, а з другого – діялісно-практичний аспект, що пов'язаний із включенням старшокласників у виховну діяльність.

У ході проведеного дослідження нами виявлено три важливі психолого-педагогічні передумови, які визначають можливість формування громадянської спрямованості особистості. Кожна з них виступає певною умовою успішного формування громадянської спрямованості, але окремо жодна з них не є достатньою. Лише в єдності вони відіграють свою роль.

Першою передумовою розвитку громадянської спрямованості старшокласників є наявність у них знань про сучасне довкілля, суспільство, людину, її стиль і норми поведінки. Безперечно, для глибокого осмислення наявних у суспільстві норм поведінки і вчинків людей старшокласники

оволодівають чималим обсягом знань про природу самої людини, її місце і роль у суспільстві, на що і має бути зорієнтований виховний процес. У цьому плані суттєве значення відіграють навчальні дисципліни: історія України, світова історія, правознавство, народознавство, світова та українська література тощо.

У складному і багатогранному процесі соціального самовизначення старшокласників значну роль відіграє засвоєння ними норм суспільних відносин. Досить чималими можливостями щодо залучення старшокласників у соціальні зв'язки і взаємодію та багатогранну самореалізацію особистості має позаурочна виховна діяльність в умовах загальноосвітнього навчального закладу. Зміст і форми її організації формують у старшокласників розуміння особистісного і суспільного. У процесі цієї діяльності перед молодого людиною якнайповніше розкриваються основи громадянської поваги і самоповаги, гідності, самовизначення у реальній дійсності. Тому включення старшокласників у позаурочну виховну діяльність є другою передумовою успішного формування їх громадянської спрямованості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Успішне формування громадянської спрямованості старшокласників у виховному процесі є досить тривалим. З одного боку, на формування громадянської спрямованості особистості впливають спеціальні фактори (спосіб життя, специфіка процесів, конфліктів, що наявні у соціумі тощо). З другого – сформована громадянська спрямованість є результатом засвоєння молодого людиною певного соціального досвіду, а умовою цієї сформованості є власна активна діяльність, спрямована на реалізацію суспільних, професійних і особистих потреб. Накопичення молодого людиною власного життєвого досвіду створює своєрідну базу для прояву себе як особистості у взаємодії з довкіллям, а в цілому – для прояву власної громадянської позиції.

Перспективою нашого наукового пошуку є розробка психолого-педагогічних умов ефективного виховання громадянських якостей старшокласників в умовах загальноосвітньої школи.

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Виховання особистості. У 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
2. Караковський В. А. Виховай громадянина: Записки директора школи / Караковський В. А., НМО Творча педагогіка, 2003. - 180 с.
3. Мясищев В. Н. Особистість та неврози / В. Н. Мясищев. – Просвітництво, 1995. – 115 с.
4. Помиткін Е. О. Проблема розвитку та діагностики духовних ціннісних орієнтацій у старшокласників / Е. О. Помиткін // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – № 10. – С.10–16.

5. Соціальна педагогіка: теорія і технології : підруч. для студ. ВНЗ / Т. Ф. Алексєєнко [та ін.] ; за ред. І. Д. Зверєва. – К. : Центр навч. л-ри, 2006. – 314 с.

А. І. Донець, С. В. Коношенко

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ УМІНЬ І НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ І ПРАКТИЦІ

Постановка проблеми та її актуальність. Як відомо, здоров'я людини – один із найважливіших показників економічного, соціального та морального благополуччя суспільства. На жаль, соціально-економічні й екологічні кризи в країні зумовили значне погіршення здоров'я населення, особливо наймолодшої і, як виявилось, найнезахищенішої його частини. За даними Міністерства охорони здоров'я України, нині на тисячу дітей – майже 1460 хворі. Лише 15% немовлят народжуються здоровими, 20 % дошкільнят мають хронічну патологію, 66 % першокласників – функціональні або хронічні відхилення. Загальна захворюваність серед дітлахів за останні 10 років зросла на 50 % [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема збереження, зміцнення та відтворення здоров'я особистості розглядається з тих чи інших наукових позицій у працях філософів, медиків, психологів, соціологів (М. Амосов, Г. Апанасенко, Г. Борисов, М. Віленський, О. Газман, М. Гончаренко, Г. Зайцев, Г. Царегородцев, А. Щедрина й ін.). Концептуальні основи здоров'язбережувального виховання закладені в працях І. Брехмана, Л. Новікової, Н. Полетаєвої, М. Таланчука, Л. Татарнікової.

Ранній досвід формування здорового способу життя у дітей та підлітків висвітлено у працях А. Алчевської, С. Боткіна, Г. Ващенко, Д. Локка, І. Мечникова, М. Пирогова, С. Русової, К. Ушинського. Значний внесок у розробку та впровадження в практику діяльності освітнього закладу системи оздоровчого виховання дітей і молоді здійснили видатні українські педагоги А. Макаренко та В. Сухомлинський. Водночас залишається недостатньо вивченим питання формування умінь і навичок здорового способу життя дітей і молоді.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз проблеми формування умінь і навичок здорового способу життя в соціально-педагогічній теорії і практиці.

Викладення основного матеріалу. Зміни в соціально-культурному, економічному, політичному житті України викликали трансформацію цілей і завдань освіти. Основним завданням сучасної школи стає виховання компетентної особистості, яка не тільки володіє знаннями, а й уміє застосовувати їх у житті, діяти адекватно у відповідних ситуаціях, адаптуватися до складних соціальних умов, долати життєві труднощі, підтримувати своє здоров'я на належному рівні, чинити опір негативним впливам.

Нам імпонує визначення, яке дається в словник із соціальної педагогіки, де уміння розглядаються як «засоби виконання певних дій», при чому зазначається, що вони можуть бути як практичними, так і розумовими [48, 94]. Це визначення якнайбільше відповідає завданню формування умінь і навичок здорового способу життя як інтегративного явища. Приєднуючись до цієї думки, ми вважаємо, що уміння можуть бути конкретизовані стосовно різних складових здоров'я і нести навантаження фізичне, соціальне, психологічне, моральне. До цього часу вміння прийнято класифікувати як інтелектуальні, технічні, практичні.

Знання та вміння перебувають у досить складній залежності. Для того, щоб учень оволодів уміннями – тобто вмів рахувати, писати, читати, підтримувати здоров'я на належному рівні і таке інше, він має знати, як це робити. Здобувши знання, школяр вчиться застосовувати їх у практичній діяльності, це означає, що в нього виробляються вміння. У процесі тренувань, під час практичної діяльності вміння вдосконалюються, через це й діяльність стає досконалішою.

Але маючи певні знання, учень може не мати певних умінь і навпаки. Теоретичні знання щодо збереження й зміцнення здоров'я, наприклад, ще не говорять про вміння, оскільки учень не завжди вміє застосовувати правила здорового способу життя у своїй практичній діяльності. Лише після того, як учень, виконавши ту чи іншу оздоровчу роботу самостійно, буде безпомилково й систематично використовувати певні правила, можна зробити висновок щодо правильності застосування його знань на практиці.

Формування умінь проходить кілька стадій. Спочатку – ознайомлення з умінням, усвідомлення його смислу. Потім – початкове оволодіння ним. Нарешті – самостійне виконання практичних завдань [3, с. 139]. Це можна продемонструвати на прикладі умінь здорового способу життя. Завданням першого етапу формування умінь здорового способу життя є не-обхідність викликати інтерес до виконання певних оздоровчих або здоров'язберігаючих дій. Для цього учнів озброюють валеологічними знаннями і стимулюють до відтворення оздоровчих дій, створюючи умови для порівняння та зіставлення. На другому етапі учнів навчають самостійно застосовувати здобуті знання, які активізують їх мислення. На третьому – відбувається тренування, закріплення умінь виконувати певні дії. Поступово уміння переходять у навички.

С. Гончаренко вказує, що: «Навички – дії, складові частини яких у процесі формування стають автоматичними. За наявності навичок діяльність людини відбувається швидше й продуктивніше... Навички необхідні у всіх видах діяльності: навчальній, трудовій, ігровій тощо. Формуються навички на основі застосування знань про відповідний спосіб дії шляхом цілеспрямованих планомірних вправлянь» [1, с. 89].

Отже, знання перетворюються на навички тільки шляхом постійних вправ. При цьому вправи мають спиратися на усвідомлення людиною мети конкретної вправи. Навичка – це дія, яка шляхом багаторазового повторення доведена до автоматизму.

Процес формування навички охоплює визначення його компонентів і таке оволодіння операцією, яка дає змогу досягти найвищих показників на основі вдосконалення та закріплення зв'язків між компонентами, їх автоматизації та високого рівня готовності дії до відтворення.

Формування навичок проходить у три етапи:

1. Шляхом роз'яснення та демонстрування учням допомагають засвоїти правила, основні прийоми, послідовність дій та діяльності.

2. Відбувається удосконалення й координація окремих дій та діяльності у процесі їх виконання.

3. Шляхом неодноразового виконання вправ, повторення позитивних вчинків і дій досягається автоматизація в їх виконанні, набуваються міцні навички.

«Між уміннями і навичками існує тісний зв'язок. Вміння – це готовність до свідомих і точних дій, а навичка – автоматизована ланка цієї діяльності» [2, с. 21]. Елементи умінь часто переходять у навички. Навички виробляються в усіх видах навчальної діяльності. Специфічним методом формування навичок є вправи. Вміння та навички – це різні сторони однієї діяльності. Вони тісно пов'язані між собою, взаємодоповнюються та забезпечують найкращий перебіг діяльності. Отже, навички є необхідним компонентом умінь – здатності людини робити щось, основаної, в свою чергу, на знаннях, досвіді й навичках. Уміння характеризуються повільним виконанням дій, можливістю помилкових дій, необхідністю у довільній увазі людини, свідомому контролі. Навичка є автоматизованим компонентом умінь. Успіх у формуванні умінь учнів залежить від знання кожного результату виконання навчальної вправи, від розуміння учнем суті своєї помилки [2, с. 122].

Теоретичний аналіз змісту понять «уміння» і «навички» дає підставу визначити «уміння здорового способу життя» як засвоєні людиною на особистому досвіді способи, або здатність виконання оздоровчих дій, а «навички здорового способу життя» – як дії, сформовані шляхом повторення в процесі оздоровчої діяльності, і є автоматизованими компонентами свідомої валеологічної поведінки. «Уміння та навички здорового способу життя, – зазначає О. Яременко, – дають змогу людині протягом життя підтримувати своє здоров'я на належному рівні, протистояти негативним впливам, небезпечним для здоров'я, приймати правильні рішення щодо власного способу життя» [3, с. 148].

Висновки та перспективи подальших досліджень. В процесі формування умінь і навичок здорового способу життя особистості необхідно враховувати три основні валеологічні взаємопов'язані елементи: валеологічну освіченість, валеологічну свідомість, валеологічну поведінку. При цьому інформація про здоров'я й способи його збереження впливає на розвиток свідомості особистості, визначає її ставлення та поведінку. Виходячи з цього, валеологічна освіта школярів має на меті створення інформаційного середовища, яке забезпечило б їм можливість пізнання себе і своїх фізичних, фізіологічних, інтелектуальних особливостей, створило б умови для пошуку шляхів збереження й зміцнення здоров'я. Подальшого вивчення

і розвитку потребують такі питання: особливості особистісно орієнтованого підходу до формування вмінь і навичок, що зберігають і зміцнюють здоров'я; зміст, форми і методи формування здоров'язберігаючих умінь і навичок в учнів різних вікових груп закладів інтернатного типу.

Список використаної літератури

1. Гончаренко С. Український педагогічний словник / Семен Гончаренко. – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
2. Словник із соціальної педагогіки / авт.-уклад. : Тетяна Олександрівна Логвиненко, Ніна Василівна Гордієнко. – Дрогобич : Посвіт, 2007. – Вип. 7– 160 с. – (Серія : Б-ка соціального педагога).
3. Формування здорового способу життя молоді: проблеми, перспективи /О. Яременко [та ін.] – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2011. – 207с.
4. Харченко С. Я. Соціально-педагогічні технології : навч.-метод. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / Харченко С. Я., Краснова Н. П., Харченко Л. П. – Луганськ : Альма-матер, 2005. – 552 с.

В. Б. Коростельова

СУТНІСТЬ І ЗМІСТ ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО СЕРЕДОВИЩА ТЕХНІКУМУ

Постановка проблеми та її актуальність. Підлітки із властивою їх віку чуттєвістю виявляються найбільш незахищеними і безпомічними перед життєвими труднощами. Негативні життєві ситуації, в яких опиняється або може опинитись підліток, створюють передумови виникнення бажання відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану, завдяки прийому різноманітних хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності. Адиктивна поведінка молодої людини обумовлена певними факторами. Виявлення і дослідження сукупності причин, мотивів, обставин або дій особистості, що є прихованими механізмами адиктивності індивіда, мають дуже важливе значення в профілактиці поведінки, яка повертає до себе увагу порушенням певних норм суспільства. У зв'язку з цим слід приділити увагу розробці комплексу заходів щодо попередження адиктивної поведінки молоді, як однієї з форм деструктивної (руйнуючої) поведінки, що наносить шкоду не тільки молодій людині, а й усьому суспільству.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У межах педагогічного аспекту проблемі профілактики адиктивної поведінки у підлітків присвячені роботи І. Зверєвої, Г. Золотової, А. Лічко, В. Лютого, Н. Максимової, В. Оржеховської, С. Толстоухової, І. Фіцули. Соціально-педагогічні основи запобігання відхиленням у поведінці школярів вивчали О. Безпалько, А. Капська, С. Харченко та ін. Вивченням змісту, форм, методів, засобів

педагогічної профілактики адиктивності неповнолітніх в загальноосвітній школі займались Г. Власюк, Г. Голобородько, В. Маюров, О. Пилипенко та ін. Теоретичні основи профілактичної роботи хімічних залежностей та особливості організації її з молоддю в умовах освітнього закладу досліджували В. Бітенський, П. Братусь, Д. Колесов, Т. Мартинюк, В. Шабаліна, І. Шишова, питаннями профілактики нехімічних адикцій у молодих людей вивчали А. Войскунський, А. Голдберг, М. Гріффітс, П. Мунтян, К. Суррат, К. Янг.

На жаль, на сьогоднішній день проблему профілактики адиктивної поведінки підлітків в умовах навчально-виховного середовища технікуму недостатньо висвітлено у сучасній соціально-педагогічній науці.

Мета статті. Мета цієї роботи полягає в тому, щоб розглянути сутність, фактори виникнення, види та етапи профілактики адиктивної поведінки підлітків в умовах навчально-виховного середовища технікуму.

Викладення основного матеріалу. Адиктивна поведінка (в перекладі з англійської «addiction» – схильність, згубна звичка) – зловживання одним або декількома хімічними речовинами, що протікає на тлі зміненого стану свідомості [2, с. 29].

Профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх особливу значимість здобуває в підлітковому віці. По-перше, це нелегкий кризовий етап у становленні особистості, що відбиває не тільки суб'єктивні явища процесу розвитку, але й кризові явища суспільства. По-друге, саме в цьому віці починається період кардинальних змін у сфері свідомості, діяльності, системи взаємовідносин тощо. Підлітки починають усвідомлювати себе частиною суспільства і знаходять нові суспільно значимі позиції; роблять спроби у самовизначенні.

Ефективна профілактика адиктивної поведінки підлітків передбачає знання факторів, що обумовлюють це негативне явище. Вивчення наукової літератури з означеної проблеми [1; 3; 5; 7] дозволяє стверджувати, що в даний час найбільш поширеними факторами формування адиктивної поведінки є: соціальні, педагогічні, економічні, індивідуально-біологічні і індивідуально-психологічні особливості особи.

Вважаємо доцільним більш детально їх розглянути. Спочатку проаналізуємо соціальні фактори, що характеризуються впливом на підлітків соціального середовища в цілому, в складових якого є засоби масової інформації, мода, вплив групи однолітків, дуже боязка або агресивна поведінка в академічній групі, невдала участь в позааудиторних заходах, приналежність до „знехтуваних”, успішність або неуспішність адаптації дитини в навчальному закладі, неспроможність впоратись із суспільними задачами, терпиме ставлення суспільства до поведінкових відхилень, дискримінація за будь-якою ознакою, недостатність соціально-позитивного досвіду, зниження морально-етичного рівня населення [1, с. 133–139].

Також суттєво впливають на формування адиктивної поведінки неповнолітніх педагогічні фактори – криза інституту сім'ї, виховання в неповній сім'ї, завищені вимоги батьків до дитини, родинні порушення і дис-

функції, дисфункції навчального середовища, низька мораль і моральність педагогів, слабка система організації дозвілля для молоді [4, с. 56–59].

Продовжуючи аналіз факторів формування адиктивної поведінки підлітків, перейдемо до висвітлення не менш важливих – економічних факторів, що поділяються на дві групи: фактори глобального характеру (інтеграція нашої країни у всесвітню ринкову систему з усіма наслідками, що звідси випливають, нестабільність соціально-економічної ситуації, зниження життєвого рівня населення, майнове розшарування суспільства, безробіття, доступність алкоголю та тютюну для неповнолітніх) та традиційні – фактори, що властиві тільки нашій країні, окремим її регіонам, прошкам і групам населення, наприклад, толерантне ставлення до таких явищ як алкоголізм та паління [3].

Формуванню адиктивної поведінки неповнолітніх сприяють також фактори індивідуально-біологічного характеру [7]: демографічні (вік, стать, національність, раса, освіта), генетичні (спадковість до нервово-психічних захворювань, затримка психічного розвитку, органічні ураження мозку, хронічні хвороби, важкі соматичні захворювання, пошук нових відчуттів, гіперактивність і дефіцит уваги, чутливість до болю, алкоголізм у батьків, родичів), родинні – несприятливе мікросередовище (спотворені сімейні стосунки, що приводять до неправильного засвоєння соціальних ролей, авторитаризм, насильство в сім'ї, образи, зневажливе ставлення, порушення емоційних взаємин батьків), несприятлива сімейна атмосфера (асоціальна або кримінальна поведінка близьких, зловживання батьками алкоголю, психотропних речовин, наркотиків або медикаментів чи страждання від психічних захворювань), неправильне виховання (гіпо- або гіперопіка, надконтроль), відсутність взаєморозуміння в родині та піклування з боку батьків (дитина постійно відчуває свою непотрібність, позбавлена ласки та любові, бездоглядність).

Також слід зазначити, що не менш вагомими у формуванні адиктивної поведінки підлітків є фактори індивідуально-психологічного характеру: наслідування більш старшим або авторитетним одноліткам, прагнення до самоствердження, бажання виглядати дорослим та незалежним від дорослих, моральна незрілість особистості (негативне ставлення до навчання, вузьке коло й нестійкість інтересів, відсутність захоплень), негативні риси характеру (завищена чи занижена самооцінка, авантюризм, підвищена тривожність, імпульсивність, схильність до ризикованої поведінки), „протестні” реакції, напружені проти старших (батьків, педагогів), низький опір емоційному навантаженню, підкорення тиску та погрозам, цікавість, потреба змінити психічний стан у стресовій ситуації, недостатня соціальна адаптація [3, с. 68–71].

Отже, вище нами було проаналізовано групи факторів формування адиктивної поведінки підлітків, які на наш погляд, необхідно використовувати у процесі профілактики в умовах навчально-виховного середовища технікуму.

Відповідно до завдань даної статті розглянемо сутність і види профілактики. Зокрема, під профілактикою ми розуміємо комплекс науково-

обґрунтованих і своєчасно застосованих форм, методів, засобів виховання, спрямованих на створення оптимальної соціальної ситуації розвитку підлітків, яка сприятиме прояву їх активності в різних видах діяльності та збереженню здоров'я [7].

Визначившись із сутністю профілактики, перейдемо до аналізу видів профілактики адиктивної поведінки неповнолітніх. Вивчення наукової літератури [4; 6; 8] дає підстави стверджувати, що науковці класифікують профілактику за вибором об'єкта впливу та етапом розвитку проблеми.

Значущою для нашого дослідження є точка зору В. Оржеховської, згідно якої профілактика за вибором об'єкта впливу буває: загальною (охоплює молодь певної вікової групи в загальноосвітньому навчальному закладі та являє собою комплекс заходів щодо виявлення причин, які породжують протиправне діяння, і умов, що сприяють здійсненню правопорушень, з подальшим їх усуненням), спеціальною (орієнтована на підліткові групи, котрі знаходяться в умовах, які підвищують імовірність загострення проблеми адиктивності – підлітки групи «ризик»), індивідуальною (спрямована на окремих підлітків з метою подолання специфічних для них проблем) [6].

У нашому дослідженні ми беремо за основу класифікацію профілактики адиктивної поведінки підлітків в умовах навчально-виховного середовища технікуму, що залежить від етапу розвитку проблеми, а саме первинну (спрямована на попередження проблеми задовго до можливого моменту її виникнення, на створення сприятливих умов розвитку, навчання, виховання, адаптації підлітка до умов навчального закладу), вторинну (ґрунтується на результатах діагностики соціальної ситуації розвитку конкретного підлітка, і є як індивідуальною, так і колективною в плані корекції системи його життєдіяльності), третинну (передбачає заходи, які проводяться з підлітками, котрі мають відхилення в поведінці та спрямована на запобігання несприятливих їх наслідків) [8, с. 364].

Згідно останньої класифікації нами буде організована експериментальна соціально-педагогічна робота із профілактики адиктивної поведінки неповнолітніх в умовах навчально-виховного середовища технікуму.

Висновки. Адиктивна поведінка – це зловживання одним або декількома хімічними речовинами, що протікає на тлі зміненого стану свідомості. Факторами, що негативно впливають на виникнення та поширення адиктивної поведінки підлітків є соціальні, педагогічні, економічні, індивідуально-біологічні і індивідуально-психологічні особливості особи. Вищезазначені групи факторів потрібно обов'язково враховувати при проведенні профілактичної роботи щодо адиктивної поведінки підлітків у ВНЗ I–II рівня акредитації. Профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх в умовах навчально-виховного середовища технікуму має включати такі види: за об'єктом впливу – загальну, спеціальну, індивідуальну та за етапом розвитку проблеми – первинну, вторинну, третинну.

Список використаної літератури

1. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / О. В. Безпалько – К. : Центр учбо-вої літератури, 2009. – 208с.
2. Золотова Г. Д. Соціально-педагогічна профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх : навчальний посібник для студентів / Г. Д. Золотова – Луганськ : вид-во ДЗ ЛНУ ім. Т. Шевченка, 2009. – 228 с.
3. Короленко Ц. П. Психосоціальна аддиктологія / Короленко Ц. П., Дмитрієва Н. В. - Олсіб, 2001. - 251 с.
4. Леонова Л. Г. Питання профілактики адиктивної поведінки у підлітковому віці : уєбно-методичний посібник / Леонова Л. Г., Бочкарьова Н. Л. – Наука, 2008. – 381 с.
5. Максимова Н. Ю. Соціально-психологічні аспекти профілактики адиктивної поведінки підлітків та молоді / Максимова Н. Ю., Толстоухова С. В. – К., 2000. – 204 с.
6. Оржеховська В. М. Профілактика правопорушень серед неповно-літніх : навч. метод. посіб. / В. М. Оржеховська. – К. : 1996. – 352 с.
7. Рожков М. И. Профилактика наркомании у подростков : учебно-методическое пособие / Рожков М. И., Ковальчук М. А. – ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
8. Соціальна педагогіка : підручник / за ред. проф. А. Й. Капської. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 488 с.

А. В. Крижановська, Н. А. Коношенко

ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ПРИРОДИ

Постановка проблеми та її актуальність. Сьогодні зусилля зарубіжних та вітчизняних вчених спрямовані на узгодження економічного, соціального та екологічного аспектів розвитку суспільства, без чого неможливе збереження цивілізації та природи. Майбутнім суспільним потенціалом, від якого залежатиме екологічно доцільний економічний та соціальний розвиток людства, є молодь. Отже, досягти такого розвитку можна за умови екологічного виховання підростаючого покоління. Хоч екологічне виховання здійснюється протягом всього життя людини, старший шкільний вік – один з найважливіших у освітньо-виховній ланці, оскільки характеризується розширенням кола соціальних ролей, зміною потреб та інтересів особистості, формуванням ставлення до себе та оточуючої дійсності, психологічною готовністю особистості до самовизначення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичним та практичним аспектам екологічного виховання учнів у шкільному навчально-виховному процесі приділяється велика увага. Про це свідчать праці А. Захлебного, І. Зверева, І. Суравегіної (наукове трактування методологічних

положень екологічної освіти і виховання), Н.Пустовіт, А.Сиротенка, В.Коваль, Г. Волошиної, А.Волкової, В. Шарко (особливості екологічної освіти і виховання в процесі вивчення окремих шкільних предметів), Н. Левчук, А.Уразалієва (факультативне вивчення екологічних проблем) тощо. Характерною особливістю зазначених досліджень є спрямування формувальних впливів на пізнавальну активність, чуттєву сферу та екологічно доцільну діяльність особистості. Отже, вивчення й узагальнення науково-педагогічної літератури показало, що виховання ціннісного ставлення учнів до природи найменш досліджене стосовно старшого шкільного віку.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз технологій формування у старшокласників ціннісного ставлення до природи.

Викладення основного матеріалу. Для забезпечення особистісної зрілості старшокласників у взаємодії зі світом природи виховні технології необхідно спрямовувати на розвиток в учнів здатності до адекватної самооцінки, толерантного сприйняття позиції інших людей; задіяння внутрішнього механізму відповідальності під час контактів з природою.

У нашому експериментальному дослідженні використовується декілька взаємопов'язаних особистісно орієнтованих технологій, кожна з яких сприяє розвитку певних якостей особистості, а всі разом забезпечують комплексний вплив, необхідний для особистісного розвитку старшокласників. До таких технологій належать серія соціально-психологічних тренінгів, самоаналіз ставлення старшокласників до природи на основі спеціальної програми, творча проектна діяльність екологічного змісту. Сутність та послідовність використання зазначених технологій обумовлюється дотриманням психологічного механізму формування цінностей особистості.

Процедура тренінгів не допускає пригнічування емоцій учня, оскільки це занижує його самооцінку, гальмує розвиток внутрішніх процесів самовдосконалення, тому вправи спрямовуються на усвідомлення старшокласниками недоречності негативних емоцій стосовно об'єктів природи, надають емоційним проявам учнів такого спрямування, що виключає їх негативний вплив на світ природи [3, с. 56].

Для старшого шкільного віку характерне розширення кола особистісно значущих емоційних відношень, диференційованість емоційних реакцій. Це викликано тим, що старшокласник намагається зрозуміти проблемний характер свого внутрішнього та зовнішнього життя, віднайти своє місце в суспільстві [1, с. 98]. Таким чином, для спонукання емоційних переживань старшокласників стосовно світу природи виховні технології збагачено виховними ситуаціями, що передбачають: надання конкретних знань про взаємодію з об'єктами природи, необхідність сталого розвитку суспільства; організацію діяльності, спрямованої на активне осмислення учнями наданої інформації і посилення емоційних переживань; спонукання до пригадування пережитого, що постає своєрідним стимулом самостійної діяльності; систематичне створення нових емоційно насичених ситуацій.

Орієнтуючись на ці вимоги, нами розроблено два соціально-психологічних тренінги збагачення почуттєвого досвіду «Обмінюємося враженнями» та «Я-об'єкт природи». Вони мають дискусійно-ігровий ха-

рактар, підпорядковані меті підвищення рівня позитивного емоційного сприйняття природних об'єктів, активізації емоційних проявів щодо світу природи. Процедура кожного тренінгу займає 45 хвилин, кількість учасників – від 15 до 20 осіб.

Зазначені технології сприяють систематизації знань учнів про об'єкти природи, посилюють їх емоційне сприйняття, усвідомлення значущості цих об'єктів у біологічній різноманітності та у житті людей, розвивають увагу, самоконтроль та саморегуляцію старшокласників у ставленні до них.

На основі посилення емоційних проявів стосовно світу природи, стимулюються потреби старшокласників у об'єктах природи та мотиви збереження природи. Як зазначено у психологічній літературі, у будь-якій емоції людини виявляється актуалізована потреба [1, с. 40]. Формування емоцій є початковою сходинкою у задіянні внутрішніх механізмів, що спричинюють ціннісне ставлення особистості до природи. Сформовані емоційні реакції, емоційні стани підсилюють інші психічні процеси особистості – потреби, мотиви тощо, тому важливим є виховний вплив на ці процеси з метою перетворення їх на стійке особистісне ставлення до природи.

На наступному етапі виховної роботи нами застосовується самоаналіз особистісного ставлення до природи на основі спеціальної програми, як одна з найбільш ефективних технологій у старшому шкільному віці, коли актуалізується потреба особистості працювати над собою. Програма самоаналізу пропонується після актуалізації потреб старшокласників у об'єктах природи з метою уточнення й переосмислення особистого ставлення до природи, знаходження рішення деяких питань, що хвилюють школярів, зміни стереотипного мислення. Самоаналіз сприяє формуванню реалістичних уявлень старшокласників про себе, переосмисленню своїх здібностей та можливостей у взаємодії з природою, формуванню потреби у відповідному самовихованні, дає змогу вчителю враховувати індивідуальні темпи учнів і надавати диференційовану допомогу у вихованні ціннісного ставлення до природи [4]. Аналіз потенційних можливостей програм самоаналізу свідчить, що вони сприяють формуванню таких ознак особистісної зрілості, як прийняття себе, розуміння себе, відповідальна свобода, цілісність, динамічність, творча адаптивність, а також моральна зрілість.

Завершальним етапом процесу виховання ціннісного ставлення старшокласників до природи виступає творче проектування, що сприяє задоволенню актуалізованих потреб старшокласників у взаємодії з об'єктами природи, активізації творчого потенціалу учнів, надає можливість вільного вибору в прийнятті певних рішень. Творче проектування являє собою проектну діяльність, «яка передбачає розв'язання однієї або цілої низки проблем, показ практичного застосування набутих знань» [2, с. 17].

У педагогічній практиці розрізняють такі типи проектів: дослідницькі; творчі; ігрові; інформаційні; практично-орієнтовані [2, с. 23]. У нашому дослідженні перевага надається творчим проектам, як таким, що найбільше спонукають особистісний розвиток старшокласників. У творчих проектах

кожен учень проявляє особисту ініціативу, пропонує свої ідеї під час виконання проекту; діяльність учнів розвивається, підпорядковуючись кінцевому результату, прийнятій групою логіці спільної діяльності, інтересам учасників проекту. Таким чином, творчі проекти забезпечують підвищення рівня знань з проблем довкілля, сприяють корекції ставлення школярів до об'єктів природи, розвивають екологічну відповідальність учнів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Оскільки найрухливішим структурним компонентом особистості є емоції, процес виховання ціннісного ставлення до природи має розпочинатися тренінгами, що коректують емоційні ставлення учнів до природи та водночас суттєво впливають на їх потребнісно-мотиваційну сферу. На основі розширення потреб у об'єктах природи, зміни характеру мотивації взаємодії з природою учні залучаються до технологій самоаналізу особистого ставлення до природи та пошуку шляхів самовдосконалення. Завершувальним етапом процесу виховання ціннісного ставлення старшокласників до природи виступає творче проектування, що сприяє активізації творчого потенціалу учня, надає можливість вільного вибору у прийнятті рішень. Творчі проекти націлені на далеку й близьку перспективи, що відповідає характерній ознаці старшого шкільного віку: оцінювати теперішнє з позиції майбутнього.

Перспективи подальшого дослідження пов'язані із запровадженням у старших класах ЗОШ окремого узагальнюючого курсу „екологія”, ширшому залученні батьків до екологічного виховання учнів, розробкою технологій екологічного виховання залежно від профілю навчання старшокласників.

Список використаної літератури

1. Дерябо З. Д. Екологічна педагогіка та психологія: навч. посібник для студентів ВНЗ / Дерябо С. Д., Ясвін Ст. А. - Фенікс, 2006. - 480 с.
2. Кілпатрік В. Х. Метод проектів/Кілпатрік В. Х. - Л. : Брокгауз-Ефрон, 2005. - 143 с.
3. Марасанов Г. І. Соціально-психологічний тренінг/Г. І. Марасанів. - Досконалість, 2008. - 208 с.
4. Харченко С. Я. Соціально-педагогічні технології: навч.-метод. посіб. для студентів вищ. навч. закл. / Харченко С. Я. Краснова Н. П., Харченко Л.Л. П. - Луганськ: Альма-матер, 2005. - 552 с.

А. Ю. Литвинкович, Н. А. Коношенко

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРАВОВОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ШКІЛ-ІНТЕРНАТІВ

Постановка проблеми та її актуальність. Реформи у суспільстві загалом і в освіті зокрема тісно пов'язані з необхідністю вирішення певних соціально-педагогічних проблем. Соціально-економічні зміни, притаманні сьогоденню, загострюють проблему правового виховання підростаючого покоління. Необхідність розв'язання цих освітянських проблем зумовила пошук нових підходів до організації правовиховної роботи зі школярами, зокрема у загальноосвітніх школах-інтернатах. Незважаючи на те, що в Україні досить давно функціонують загальноосвітні заклади інтернатного типу, в яких здійснюється правове виховання підростаючого покоління, ефективність їхньої діяльності є недостатньою. Перебудова виховної роботи з учнями в загальноосвітніх школах-інтернатах потребує серйозної уваги вчених і практиків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичні засади діяльності шкіл-інтернатів розроблялися в роботах Б. Кобзаря, О. Кузьміної, Є. Постовойтова, В. Слюсаренка й ін. Актуальними для нас також стали висновки і результати досліджень з теорії правового виховання та організації навчально-виховного процесу в школах-інтернатах П. Вербицької (правове виховання у системі громадянської освіти), В. Дубровського (функції правової культури), С. Карпенчук (правове виховання у системі національного виховання), Л. Канішевської (нові підходи щодо реалізації виховної діяльності в школах-інтернатах), Л. Кузьменко (правова вихованість як компонент соціальної зрілості особистості), С. Нікітчиної (взаємозв'язок морального і правового виховання), В. Оржеховської (профілактика правопорушень серед неповнолітніх), М. Подберезького (структура і поетапність реалізації правового виховання), О. Пошетун (вивчення практичного права), А. Сиротенка (правове виховання школярів на уроках географії) та ін. Разом з тим, аналіз теоретичних досліджень та існуючої педагогічної практики дає змогу стверджувати, що проблема правового виховання учнів загальноосвітніх шкіл-інтернатів ще мало досліджена.

Мета статті – науково обґрунтувати психолого-педагогічні засади правового виховання старшокласників шкіл-інтернатів

Викладення основного матеріалу. Ранньоюнацький вік (15–17 років) у циклі особистісного розвитку займає одне з особливих місць, оскільки в цей час відбувається перехід від дитинства до дорослості. Біологічно – це період завершення фізичного дозрівання. У цьому віці спостерігається загострення інтересу старших школярів до визначення свого власного «Я», до пізнання і перетворення світу відповідно до ідеалів свободи, добра, краси; здійснюється поступовий перехід від колективної (групової) самосвідомості та ідентифікації себе з певною малою групою до загальнолюдської самосвідомості та усвідомлення своєї неповторності. Саме в цей період зароджуються основні риси зрілої особистості, формуються основні якості, механізми регулювання правомірної поведінки [2, с. 36].

Виділяючи психолого-педагогічні особливості старшокласників шкіл-інтернатів, у тому числі для дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, ми повинні враховувати сучасну історичну ситуацію, в якій відбувається їхній розвиток, їхній соціальний статус, стать, індиві-

дуально-типологічні властивості. На думку фахівців, для учнів шкіл-інтернатів характерним є практично орієнтований тип мислення, недостатній рівень розвитку образного, абстрактного, логічного мислення, пізнавальної активності, конструктивна дія без опори на зразок, що потребує активної роботи уявлення, викликає труднощі [3, с.32].

С. Рубінштейн вказував, що формування особистості починається з самопізнання і з появою потягу до свідомого оформлення свого «Я» самотдіальним шляхом [4, с. 57]. Тобто, інакше кажучи, особистістю не народжуються, а нею стають; людина творить сама себе, вступаючи у протистояння із власне природним. Людина повинна бути діальною і самотдіальною. Саме у різних видах діяльності реалізується правове виховання і виникають основи правової культури. У навчанні засвоюються основи правових знань; у грі, спілкуванні, праці – реалізується право відповідно на навчання, на дозвілля. Через відносини з іншими людьми у старшокласника формуються відповідні потреби й інтереси, цінності та мотиви, правові переконання.

Л. Виготський збагатив зміст цього поняття і ввів у теорію навчання і розвитку. Він обґрунтував положення про те, що найактивніше засвоєння сукупності знань і вмінь світу дорослих відбувається тоді, коли вони збігаються в часі з оптимальними періодами сензитивного віку [1]. Відомо, що у підлітковому віці людина найбільш зорієнтована на засвоєння абстрактних, узагальнених уявлень і систем понять. А в ранній юності відбувається «наповнення» свідомості узагальненими моральними і правовими оцінками та судженнями. А оскільки правосвідомість є різновидом суспільної свідомості, то, зрозуміло, що ранньоюнацький вік є сприятливим для розвитку правової свідомості особистості.

Саме старший шкільний вік є сприятливим періодом для формування у людини ідеалів, у тому числі й правових, що є важливою передумовою для більш повного та перспективного самовизначення, свідомої самореалізації та самовдосконалення. Ідеальний образ свого майбутнього «я» – це та мета, яка дозволяє особистості скерувати і об'єднати всі її зусилля щодо власного вдосконалення, надає кожному з цих зусиль певного життєвого сенсу.

Саме тому, на нашу думку, розвиток моральних якостей старшокласників шкіл-інтернатів, їх відповідальності, принциповості, законослухняності є основою реалізації правового виховання та формування правової культури особистості. І від того, яким увійде у самотійне життя молода людина, як впишеться у суспільні процеси, наскільки активно братиме участь у суспільному житті, розв'язанні завдань, які нині стоять перед українським суспільством, значною мірою залежить доля країни, її завтрашній день.

Одним із важливих чинників правового виховання у ранньоюнацькому віці є процес соціалізації особистості. У цьому віці пріоритетного значення набуває діяльнісно-інноваційна модель соціалізації індивіда, котра потребує від особистості психологічної готовності та здібностей до індивідуального творчого самовизначення і самоздійснення, визначення сво-

го місця у суспільстві і вибору своїх ролей; самозміни та зміни життєвих обставин у світі, що динамічно розвивається; пошуку і реалізації альтернативних шляхів і способів самоактуалізації; організації кваліфікованої психологічної допомоги собі у критичних життєвих ситуаціях на основі сучасних знань і програм [3, с. 23].

Правове виховання старшокласників органічно пов'язане з розвитком їх соціальної зрілості. Ми погоджуємося з думкою М. Фіцули [5], що соціальна зрілість є цілісним усвідомленням і реалізацією в діяльності особистості її основних соціальних і психологічних якостей і властивостей. Джерелом формування соціальної зрілості особистості виступають здібності, потреби, інтереси, ціннісні орієнтації, які реалізуються в конкретній духовній і практичній діяльності, що має соціальну та особистісну значущість. Саме значущість визначає включення особистості у виконувану діяльність, способи і засоби досягнення мети цієї діяльності, її мотиви. Позиція особистості, реалізована в суспільній і особистісній діяльності, виражає сукупність її соціально-психологічних якостей і властивостей.

Продовжуючи науковий пошук у зазначеному напрямі, зауважимо, що правове виховання можна розглядати у широкому та вузькому розумінні. у широкому розумінні воно характеризується як вплив усіх правових чинників суспільного життя, в тому числі й правової системи, на формування в індивідів і колективів людей певних правових якостей, що відповідають досягнутому в суспільстві рівневі правової свідомості та правової культури. У вузькому розумінні це – цілеспрямований, повсякденний, систематичний вплив юридичної теорії та практики на свідомість людей з метою виховання у них відповідного рівня правової свідомості, культури та зразкової правомірної поведінки. Метою правового виховання є: формування правосвідомості громадян і підвищення на цій основі їхньої правової культури, що складається передусім зі свідомого ставлення до своїх прав і обов'язків перед суспільством і державою, з глибокої поваги до законів і правил людського співжиття, готовності дотримуватися й виконувати закріплені в них вимоги, що виражають волю та інтереси народу, активної участі в управлінні державними справами, боротьби з порушниками законів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Ранньоюнацький вік є сензитивним періодом як для особистісного ставлення в цілому, так і для розвитку правосвідомості та правової культури зокрема. Саме в цей віковий період визначаються ціннісні орієнтації особистості, вибір смислу життя, формуються ідеали і прагнення до самовизначеності, самодетермінації, йде активний процес становлення соціальної зрілості. Проте старшим школярам шкіл-інтернатів притаманні також і такі вікові особливості, як індивідуалізм, вузький практицизм, діляцтво, відкритість негативним впливам. Тому виховання правосвідомості, правової відповідальності, соціально значущої поведінки в цьому віці набуває особливого значення. Перспективою нашого наукового пошуку є розроблення системи правового виховання старшокласників в умовах школи-інтернату.

Список використаної літератури

1. Виготський Л. С. Педагогічна психологія/Л. З. Виготський; за ред. Л. С. Давидова. - Педагогіка, 1991. - 479 с.
2. Кон І. З. Психологія старшокласника/І. З. Кін. - 1988. - 223 с.
3. Рубінштейн З. Л. Буття та свідомість/С. Л. Рубінштейн. , 1997. - 328 с.
4. Фіцула М. М. Правове виховання учнів: уавч.-метод. посіб. /М. М. Фіцула - К., 2007. - 146 с.

О. А. Малкіна, Н. А. Коношенко

СУТНІСТЬ І ЗМІСТ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Постановка проблеми та її актуальність. В Україні останніми роками в усіх сферах життя та освітнього процесу відбуваються зміни, які призводять до різноманітних поведінкових відхилень у підлітків. Незважаючи на те, що до проблеми профілактики девіантної поведінки прикуто увагу багатьох науковців, кількість девіантних підлітків не припиняє зростати. Спроби ефективної профілактики девіантної поведінки підлітків ускладнені тим, що в практичній діяльності загальноосвітньої школи відсутня цілісна система, яка б передбачала соціально-педагогічну роботу із запобігання одночасно всіх актуальних видів девіантної поведінки, виходячи з думки про те, що всі девіації пов'язані та взаємозумовлені певним чином. Тому проблема соціально-педагогічної профілактики девіантної поведінки підлітків у діяльності загальноосвітньої школи є актуальною й потребує подальшого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення сучасних літературних джерел у галузі соціальної педагогіки показав, що проблему девіантної поведінки та її профілактики досліджували багато науковців, серед яких можна назвати такі імена, як Н. Агетик, О. Безпалько, М. Галагузова, Н. Заверико, І. Зверева, Л. Козаков, С. Коношенко, Л. Мардахаєв, А. Мудрик, Р. Овчарова, С. Омельченко, В. Оржеховська, М. Фіцула, С. Харченко та ін. Аналіз розробленості проблеми девіантної поведінки в літературі, показав, що на сьогодні вже накопичено значний теоретичний і емпіричний матеріал з проблеми девіантної поведінки та її профілактики. Проте, досі недостатньо розкрито технології діяльності провідного інституту соціалізації – загальноосвітньої школи – у попередженні девіантної поведінки підлітків, відсутня науково обґрунтована система соціально-педагогічної профілактики девіантної поведінки підлітків у діяльності за-

гальноосвітньої школи, яка б охоплювала профілактику одночасно всіх видів девіантної поведінки, поширених у підлітковому середовищі.

Мета статті – теоретично обґрунтувати сутність і зміст соціально-педагогічної профілактики девіантної поведінки підлітків.

Викладення основного матеріалу. Словник із соціальної педагогіки тлумачить профілактику як сукупність заходів, спрямованих на охорону здоров'я, попередження виникнення й поширення хвороб людини, поліпшення фізичного розвитку людини, збереження працездатності та забезпечення довголіття; комплекс заходів, спрямованих на попередження, подолання або нейтралізацію чинників, що спричиняють девіантну поведінку [3, с. 128].

Услід за авторитетними вченими [1; 2; 4] ми розглядаємо профілактику як систему колективного та індивідуального виховного впливу, спрямованого на вироблення імунітету до негативного впливу з боку навколишнього середовища з метою попередження девіантної поведінки в підлітків. Виходячи з цього, ми дійшли висновку, що соціально-педагогічна профілактика – це комплекс соціальних, педагогічних (навчально-виховних), медико-психологічних і правових заходів, спрямованих на виявлення та усунення причин і умов, що сприяють поширенню девіантної поведінки в підлітковому середовищі. Метою профілактики є успішна соціалізація підлітків на основі усунення (мінімізації) проявів девіантної поведінки.

Види профілактики науковці класифікують за подібністю чи відмінністю етичних і правових норм поведінки та поділяють на моральну й правову профілактику. Також соціально-педагогічну профілактику поділяють на загальну та спеціальну, що для нашого дослідження є визначальним [1].

Загальна соціально-педагогічна профілактика розглядається як сукупність заходів, спрямованих на створення сприятливих соціально-економічних, соціокультурних і соціально-педагогічних умов. Ці умови спрямовані на сприяння сім'ї у виконанні нею своїх функцій з виховання фізично й соціально здорових дітей; реалізацію виховних функцій загальноосвітніми установами всіх типів, забезпечення ними повноцінного розвитку інтересів і здібностей у підлітків, залученню до суспільно корисної діяльності в позаурочний час [1, с. 12].

Спеціальна соціально-педагогічна профілактика включає корекційно-реабілітаційні заходи, спрямовані на підлітків „групи ризику”, девіантних підлітків. Вона передбачає використання різноманітних заходів психолого-педагогічної підтримки й соціально-правової допомоги підліткам, захист їх від неуваги батьків, жорстокості, насильства й негативного впливу девіантного середовища. Корегувально-профілактична робота здійснюється в тісній взаємодії школи, сім'ї, різноманітних соціальних інститутів і громадських організацій в організації дозвілля підлітків [1, с.13].

Перейдемо до визначення змісту соціально-педагогічної профілактики підлітків в умовах загальноосвітньої школи.

За змістом профілактику девіантної поведінки поділяють на три етапи: первинна, вторинна, третинна [4, с. 91–93].

У нашому дослідженні *первинна профілактика* представлена діагностичною роботою та роботою, спрямованою на непрямий профілактичний вплив. Первинна профілактика включає комплекс діагностичних заходів (на основі яких ми визначаємо підлітків групи ризику, девіантних підлітків та ін.), соціальних, освітньо-виховних і психолого-педагогічних профілактичних заходів (які попереджають виникнення й поширення девіантної поведінки в підлітковому середовищі).

Вторинна профілактика базується на превентивному вихованні підлітків з елементами й прямого, і непрямого профілактичного впливу. Вторинна профілактика включає комплекс соціальних, освітньо-виховних і психологічних та соціально-педагогічних заходів, що попереджують (послаблюють) формування конкретних видів девіантної поведінки в підлітків.

Третинна профілактика передбачає корекційну й реабілітаційну роботу з підлітками, схильними до девіантної поведінки. Під третинною профілактикою, або реабілітацією, ми розуміємо комплекс соціальних, освітньо-виховних, психологічних і соціально-педагогічних заходів, спрямованих на запобігання рецидивам девіантної поведінки, що сприяють соціальній адаптації, відновленню особистісного й соціального статусу девіантного підлітка, і поверненню в сім'ю, до школи, до суспільно-корисної діяльності.

Основними формами роботи з профілактики девіантної поведінки підлітків є: індивідуальна, групова і масова [2, с. 56]. Ми надаємо перевагу груповій та індивідуальній, але не виключаємо й масову.

У межах цих форм можна використовувати безліч методів, переважно в їхньому поєднанні: профілактичну бесіду, яка може мати інформаційний, консультаційний характер, спостереження; метод профілактичного втручання; профілактичні тренінги тощо.

Переходячи до наступного логічного компонента, визначимо основні підходи до профілактики девіантної поведінки.

У науковій літературі виділяють такі підходи в організації профілактичної роботи:

- *інформаційний* – передбачає надання інформації про види, наслідки девіантної поведінки (упродовж минулого століття він був основним методом профілактики девіантної поведінки);
- *емоційне навчання* – базується на припущенні, що девіантна поведінка частіше формується в підлітків, які мають труднощі в розумінні, прийнятті та вираженні власних емоцій;
- *апелювання до цінностей* – ґрунтується на теоріях про зміну поведінки й пов'язаний з використанням поведінкової терапії [2, с. 112].

У своїй профілактичній роботі ми поєднали ці підходи.

У нашому дослідженні взято за основу точку зору Т. Федорченко, згідно з якою соціально-педагогічна профілактика девіантної поведінки школярів має здійснюватися за такими етапами:

- 1) початковий (припинення прояву підлітками девіантної поведінки);

2) активна профілактика девіантної поведінки, спрямована на зняття патологічного потягу до прояву девіантної поведінки (профілактика та корекція девіантної поведінки);

3) підтримуюча та протирецидивна профілактика, спрямована на повне (або максимально можливе) позбавлення від девіантної поведінки;

4) реабілітаційні заходи, спрямовані на ресоціалізацію та усунення всіх (актуальних для цього контингенту) форм девіантної поведінки [2, с. 156].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз сутності соціально-педагогічної профілактики показує, що профілактика соціальна за змістом. Це пояснюється тим, що соціально-педагогічна профілактика девіантної поведінки підлітків вимагає включення підлітків у міжособистісні стосунки відповідної взаємодії з навколишнім середовищем, з метою навчання підлітків навичок протистояння перед ризиком залучення до девіантної поведінки й формування внутрішніх механізмів саморегуляції поведінки. Перспективою нашого наукового пошуку є розробка системи соціально-педагогічної профілактики девіантної поведінки підлітків в умовах загальноосвітньої школи.

Список використаної літератури

1. Гребінкін Є. В. Профілактика агресії та насильства в школі: навч.-метод. комплекс/Є. В. Гребінкін. - Фенікс, 2006. - 157 с.

2. Корчова Г. Л. Соціально-педагогічні умови профілактики статевих девіацій старшокласників : навч. посіб. / Г. Л. Корчова. – К. : Хай-Тек Прес, 2007. – 160 с.

3. Словник із соціальної педагогіки / авт.-уклад. : Тетяна Олександрівна Логвиненко, Ніна Василівна Гордієнко. – Дрогобич : Посвіт, 2007. – 160 с.

4. Федорченко Т. Є. Соціально-педагогічні засади профілактики девіантної поведінки школярів в умовах соціокультурного середовища : монографія / Т. Є. Федорченко. – Черкаси : ЧП Чабаненко Ю. А., 2009. – 358 с.

М. В. Морозова, Н. А. Коношенко

ФОРМИ І МЕТОДИ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ

Постановка проблеми та її актуальність. Проблеми особистісного розвитку старшокласників постійно перебувають в центрі педагогічних досліджень. Їх актуальність пов'язана із глибокими соціально-економічними, політичними та культурними змінами, з діями багатьох суспільних чинників, що впливають на формування і розвиток молодого людини. Серед стра-

тегічних напрямів оновлення парадигми виховання провідним є перехід від директивної його організації до особистісно-гуманної. Домінуючим у ній є орієнтація на особистість, яка здатна до самоосвіти і саморозвитку, до свідомого творення себе і свого життя. У загальноосвітніх навчальних закладах особливої уваги вимагає організація позакласної роботи із старшокласниками, які вже у найближчому майбутньому будуть брати активну участь у соціально-економічному, політичному та культурному житті українського суспільства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ми знаходимо провідні ідеї особистісно орієнтованого підходу в психолого-педагогічних дослідженнях Б.Ананьєва, І. Беха, Л.Виготського, Т. Гальперіна, І. Кона, Г. Костюка, В. А. Петровського, С. Л. Рубінштейна. Вони теоретично обґрунтовують гуманістичні положення про особистість, яка є активним суб'єктом розвитку і життєдіяльності. Важливими для нашого дослідження є роботи М. Богданової, В. Бучківської, А. Вірковського, Ю. Гапона, К. Дорошенко, С. Карпенчука, М. Красовицького, Л. Маленкової, С. Подмазіна, Л. Шульги й інших. Автори спрямовують свій пошук на створення технологій, в основі яких особистість як суб'єкт виховної діяльності. Однак у психолого-педагогічній літературі недостатньо розкриті форми і методи організації особистісно орієнтованого виховання старшокласників у процесі позакласної роботи.

Мета статті – теоретично обґрунтувати форми і методи особистісно орієнтованого виховання старшокласників у процесі позакласної роботи.

Викладення основного матеріалу. Реалізація змісту та досягнення мети і завдань особистісно орієнтованого виховання забезпечувалося відповідними формами, методами та видами творчої діяльності. Під методами в системі особистісно орієнтованого виховання ми розуміємо сукупність способів взаємодії вихователя і вихованців, що впливає на свідомість, волю, почуття й поведінку учнів, її корекцію та удосконалення з метою оволодіння ними системою цінностей-ставлень, вироблення на їх основі суспільно значущих моральних якостей особистості [3, с. 102].

Найбільш результативною, на наш погляд, є традиційна класифікація методів виховання за ознакою спрямованості (Л. Маленкова), згідно з якою ми використовували методи формування свідомості та самосвідомості особистості; організації діяльності та формування досвіду суспільної поведінки; стимулювання та індивідуальної підтримки поведінки, діяльності та інтелектуально-морального розвитку особистості; самовиховання [4, с. 60].

В умовах особистісно орієнтованого виховання ми застосовували переважно ті методи, які дозволяють побудувати гуманні суб'єкт-суб'єктні стосунки між педагогом та вихованцем на основі інтимно-особистісного спілкування, співробітництва, партнерства. Разом з ними на практиці використовувалися традиційні та неканонічні методи виховання – це способи взаємодії, що передбачають активну позицію вихованця, сприяють його самовихованню і самореалізації в особистісно орієнтованому виховному

процесі. Вони є тим „інструментом дотику до особистості”, за допомогою якого „включаються механізми самореалізації вихованця” [1, с. 142].

Для реалізації змісту особистісно орієнтованого вихованого процесу нами використовувалися організаційні форми, в яких зміст розкривається за допомогою одного або кількох взаємоузгоджених методів. Згідно характеру провідної діяльності ми поділили організаційні форми особистісно орієнтованого виховання на три групи:

1. Інтерактивні (психологічні тренінги, аутотренінги, тренінги-символізації, тренінги-ототожнення, ігрові тренінги, соціально-психологічні, психогімнастичні вправи, ділові, рольові та особистісно-рольові ігри, KBK, брейн-ринги, «мозкові штурми», психодрами, соціодрами тощо).

2. Комунікативні (відверті розмови, проблемні «круглі столи», діалоги, «відкриті трибуни», години спілкування, «сократівські бесіди», промови «на захист добра і милосердя», суди над шкідливими звичками, усні журнали, вечори запитань і відповідей, усні самопрезентації, творчі монологи, уроки моральності, розмови при свічках, конкурси-репортажі, експрес-інформації, дискусійні гойдалки, ін.).

3. Творчі (створення і захист моделі власного «Я», конкурси творчих проєктів, складання творів-роздумів, письмові сповіді, самохарактеристики, ведення щоденників самоспостережень, творче їх оформлення і представлення, конкурси та виставки творчих робіт, «аукціони творчих ідей» банки думок і пропозицій, творчі портрети, звіти творчих досягнень тощо).

Досягнення поставленої мети, реалізація змісту особистісно орієнтованого виховання здійснювалося нами шляхом включення старшокласників у різні види активної діяльності, серед яких: ціннісно-орієнтаційна, суспільно-гуманістична, пізнавальна, предметно-перетворювальна, морально-етична, художньо-естетична, спортивно-оздоровча та організаторська.

Проведені дослідження показали, що ефективність будь-якого виду діяльності старшокласника залежить від гнучкості та цілеспрямованості педагогічного управління нею, яке в особистісно орієнтованому виховному процесі набуває форми співуправління. Воно насамперед допомагає вихованцю підготуватися і свідомо включитися в діяльність на основі співробітництва, партнерства та взаємодопомоги [5, с. 73].

Як свідчить аналіз практичної діяльності експериментальних загальноосвітніх навчальних закладів, значною популярністю серед старшокласників користувався факультатив «Я – особистість», діяльність якого спрямовувалась нами на формування в кожного учня готовності до самоствердження та самореалізації, здібності і бажання усвідомлювати і відстоювати себе як особистість; на культивування у нього досвіду свободи приймати особисті рішення; утвердження у свідомості кожного вихованця цінності іншої людини, образу «хорошого іншого», високих духовно-моральних цінностей та ідеалів; на розвиток моральних почуттів і переконань, бажання творити себе, жити і діяти за принципами високої моральності.

Водночас на заняттях факультативу ми формували ціннісне ставлення старшокласника до себе та до інших шляхом взаєморозуміння, співробітництва, інтимно-особистісного спілкування. Завдяки цьому учні більше

уваги почали приділяти самоаналізу, критично відноситись до своїх дій та вчинків, ставитись один до одного згідно загальнолюдських цінностей, визнавати право кожного на свободу і незалежність.

Заняття за модулем «Я і моє майбутнє» передбачали участь старшокласників у процесі формування навичок самостійного аналізу життєвого шляху і розробки особистих життєвих планів, концепції життя та активної життєвої позиції; у вихованні здатності критичного аналізу і корекції життєвих цілей; розвитку впевненості в собі; у формуванні досвіду свободи приймати особистісні рішення у процесі розв'язання важливих проблем життєтворчості та самореалізації.

Таким чином, факультативний курс «Я – особистість» задовольняв потреби молодшої людини у самовираженні, самотворчості і самоствердженні в процесі становлення високоморальної творчої особистості.

Розроблена нами технологія особистісно орієнтованого виховного процесу передбачала модифікацію цілей, форм та методів організації позакласної роботи. Такий підхід вимагає використання нових, прогресивних концепцій, запровадження інноваційних технологій, науково-методичних розробок шляхом гуманізації середовища, в якому перебуває вихованець.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, результати дослідження свідчать, що однією з соціально-педагогічних умов підвищення ефективності особистісно орієнтованого виховання є оновлення змісту та організації процесу позакласної роботи з старшокласниками, яке передбачає не лише зміни у структурі виховного процесу, але й гуманізацію та демократизацію виховання, співпрацю, взаєморозуміння педагога і вихованця, формування особистості в дусі комунікативності, інтелігентного та відповідального ставлення до себе, людей, навколишнього середовища.

Перспективою нашого наукового пошуку є розробка соціально-педагогічних умов ефективності особистісно орієнтованого виховання старшокласників в умовах загальноосвітньої школи.

Список використаної літератури

1. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.

2. Гапон Ю. Д. Соціально-педагогічні основи процесу виховання особистості / Ю. Д. Гапон. – Запоріжжя : Павел, 2007. – 217 с.

3. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання: навч. посібник / С. Г. Карпенчук. – К. : Вища школа, 2007. – 304 с.

4. Подмазін С. І. Особистісно-орієнтована освіта: Соціально-філософське дослідження / С. І. Подмазін. - Запоріжжя: Просвіта, 2011. - 250 с.

ФОРМУВАННЯ ГУМАНІСТИЧНИХ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ГРИ

Постановка проблеми та її актуальність. Період від народження дитини до надходження її в школу визнається вченими як найбільш важливий в первісному формуванні тих сутнісних якостей, які визначають успішність становлення індивіда як особистості. Свої когнітивні карти реальності – суб'єктивний образ світу – людина будує виходячи з власного досвіду, наявних знань і звичних способів діяльності. Саме міжособистісні відносини, що формуються в дошкільному віці, багато в чому визначають результат адаптації людини до світу, можливість її життєдіяльності в конкретному континенті.

Велике значення і актуальність проблеми набуває вивчення дитини в системі її міжособистісних відносин з однолітками в групі дитячого садка. З моменту, коли дитина стає членом колективу, її індивідуальний розвиток неможливо розглядати й вивчати у відриві від взаємин з іншими дітьми даного колективу. Саме на основі досвіду спілкування, взаємних дій з іншими дітьми формуються моральні якості юної особистості, насамперед ті, що визначають її ставлення до людей.

Отже, надання пріоритету соціально-моральному розвитку особистості, формування умінь колективної взаємодії у старших дошкільників є актуальною проблемою сучасності. У зв'язку з цим перед педагогами постає завдання – застосування дієвих засобів у роботі з дітьми старшого дошкільного віку. Одним із таких засобів є гра.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз праць з даної проблеми дозволяє виокремити основні напрямки її дослідження. Серед них – вивчення поняття взаємодії як форми спілкування в рамках концепції комунікативної діяльності, розробленої М.Лісіною. У цьому контексті поняття «взаємодія» розглядається як структурний компонент спілкування поряд з комунікацією та перцепцією (Г. Андреева, О. Бодальов, В. Кан-Калик, О. Леонтьєв, Б. Ломов, Б. Паригін й ін.). Інший важливий напрям досліджень, пов'язаний з вивченням проблеми колективної взаємодії в розрізі міжособистісних стосунків як її виду (Я. Коломінський, В. Котирло, Т. Репіна, Т. Сенько й ін.). У рамках даного підходу виокремлюються соціометричні дослідження, за допомогою яких встановлено, що між старшими дошкільниками існує стійка і диференційована система міжособистісних стосунків, що визначає певний рівень колективної взаємодії.

Загалом, наукові роботи з окресленої проблеми (А. Богуш, К. Бюлер, Г. Григоренко, Н. Короткова, П. Лесгафт, Д. Менджерицька, Н. Михайленко, В. Нечаєва, А. Сікорський, В. Сухомлинський, О. Усова, І. Фрадкіна й ін.) розкривають вплив соціального оточення на формування умінь колективної взаємодії дошкільників. При цьому доводиться конста-

тувати, що проблема впливу гри на формування гуманістичних міжособистісних стосунків у дітей дошкільного віку не була досить глибоко висвітлена в науковій літературі.

Мета статті – науково обґрунтувати вплив гри на формування гуманістичних міжособистісних стосунків у дітей дошкільного віку.

Викладення основного матеріалу. Особистість можна зрозуміти й розкрити тільки в системі стійких міжособистісних зв'язків, що опосередковуються змістом, цінностями спільної діяльності. Ці міжособистісні зв'язки проявляються в кожному члені колективу і разом з ним утворюють особливу якість спільної діяльності – колективну взаємодію – яка їх опосередковує.

Суспільство не складається з окремих індивідів, а виявляє суму тих зв'язків і відносин, у яких ці індивіди перебувають один стосовно одного. Основу цих зв'язків і відносин формують дії людей та їх взаємовплив, що отримали назву взаємодії. Взаємодія – це процес безпосереднього чи опосередкованого впливу суб'єктів один на одного, що породжує їх взаємні зумовленість і зв'язок.

Взаємодія є однією з базових філософських, онтологічних категорій і традиційним об'єктом пізнання. Це феномен зв'язку, впливу, переходу, розвитку різних об'єктів під впливом взаємної дії один на одного, на інші об'єкти. Взаємодія – вихідна категорія. Будь-яке явище, об'єкт, стан підлягає пізнанню тільки у взаємозв'язку з іншими [2, с. 50]. Психологія розглядає взаємодію між людьми як інтегруючий людські спільноти фактор.

Науковці виділяють наступні види взаємодії: міжособистісна, міжгрупова, колективна. Колективна взаємодія являє собою систему взаємозумовлених індивідуальних дій, пов'язаних причинною залежністю, при якій дії кожного із членів колективу виступають одночасно стимулом і реакцією на дії інших [4, с. 119]. У дошкільній педагогіці особлива увага приділяється формуванню умінь колективної взаємодії у старших дошкільників. Для виникнення і формування зазначених умінь необхідний спеціально організований педагогом розвивальний простір, який дозволить дітям у колективному пошуку прийти до відкриття нового знання. Таку організацію навчально-виховного процесу можливо розкрити засобами гри. На сьогоднішній день, беручи до уваги твердження науковців, педагоги-дошкільники прагнуть забезпечити розвиток особистості дошкільника в колективі шляхом використання елементів гри.

Значущою для нашого дослідження є точка зору вітчизняного дослідника в галузі дошкільної освіти О. Кононко, згідно з якою особливості застосування гри в ДНЗ полягають у тому що,

- головною ідеєю гри є формування особистості через єдиний сталий колектив;

- метою є забезпечення соціального замовлення на людину нового, демократичного суспільства, якій притаманна активна життєва позиція і яка здатна взаємодіяти з іншими;

- в основу покладені такі структурні компоненти, як колективна організація діяльності, колективна творчість, колективна постановка мети,

ситуації-взірці (зразки), емоційне насичення колективного буття, суспільне спрямування діяльності колективу [3, с. 192–194.].

Основний педагогічний результат – обізнаність старшого дошкільника із нормами та правилами колективного буття, сформованість умінь колективної взаємодії, навичок здійснення колективної діяльності, побудованої на діалозі, що в загальному обсязі складає зміст соціально-комунікативної компетенції старшого дошкільника [1, с. 15].

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже, для виникнення і розвитку відношень співробітництва у старших дошкільників, формування умінь колективної взаємодії необхідна спеціально організована дорослим діяльність, в якій діти набувають досвід взаємодії. Цьому сприяє спільна колективна продуктивна пізнавальна діяльність, під час якої у старшого дошкільника виникає необхідність у взаємодії з однолітками. Оптимальним засобом досягнення заявленої мети є застосування засобів гри у роботі зі старшими дошкільниками, яка спрямована, перш за все, на подолання егоцентричної позиції дитини, формування відповідних умінь та підсилення індивідуальних можливостей дитини в колективній діяльності. Розкриття окремих аспектів окресленої проблеми не обмежує подальших розвідок у цьому напрямку, перспективи яких вбачаються в експериментальному вивченні впливу засобів гри на формування умінь колективної взаємодії у старших дошкільників.

Список використаної літератури

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні / наук. кер. А. М. Богуш. – К. – 2012р. – С. 13–15.
2. Коломінський Я. Психологія взаємовідносин в малих групах / Я. Коломінський. – Мінськ, 1976 р. – 524 с.
3. Кононко О. Соціально-моральний розвиток особистості в дошкільному дитинстві : навч. посібн. для ВНЗ / Олена Кононко – К. : Освіта, 2010. – 256с.
4. Лисенко Н. Педагогіка українського дошкільця : навч.посібник / Н. Лисенко. – К. : Слово, 2010. – 158 с.

С. П. Тямало

ВПЛИВ ОСВІТНЬО-ВИХОВНОГО СЕРЕДОВИЩА РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКА

Постановка проблеми та її актуальність. Реабілітація – процес соціальний, що складається з цілеспрямованих впливів на особистість усіх виховних інститутів суспільства, впливів середовища й участі самої особистості як активного суб'єкта цього процесу. Реабілітаційне середовище як сукупність природних і соціальних умов, у яких протікає розвиток і діяльність людського суспільства, виступає стосовно особистості як необхідна умова її

становлення і розвитку. Свідомість, духовний світ підлітка формуються всім укладом життя, визначеним соціальним середовищем, що діє сукупно з цілеспрямованим вихованням. Потреба в науковому управлінні цілісним процесом формування життєвої компетентності особистості підлітка актуалізує проблему дослідження освітньо-виховного середовища як єдності всіх сфер її життєдіяльності в умовах реабілітаційного центру.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою впливу середовища на особистість вихованця в різні часи займалися В. Афанасьєв, А. Буєва, О. Горшкова, Т. Іванова, Л. Коган, С. Коношенко, А. Мудрик, В. Розін, І. Цушко й ін.[1–4], проте дане питання і зараз залишається досить актуальним, особливо в сучасних умовах.

Мета статті – розкриття специфіки використання потенціалу оточуючого підлітка освітньо-виховного середовища на формування в нього життєвої компетентності в умовах реабілітаційного центру.

Викладення основного матеріалу. Науковці розглядають створення середовища і вплив процесів, що відбуваються в ньому, на формування способу життя, виділяючи природне, діяльнісне, соціальне і культурне середовище [4]. Взаємозв'язок, взаємозалежність між способом життя учня і навколишнім середовищем виявляється в тому, що спосіб життя дитини відображає властивості навколишнього середовища.

Таким чином, можна зробити висновок, що цілісність способу життя дитини залежить, з одного боку, від того, наскільки відповідають один одному потреби її як живої істоти, культурна орієнтація її як індивіда, спрямованість її як особистості і ціль діяльності її як суб'єкта; і, з іншого боку, від того, наскільки «узгоджені» вимоги до дитини природного, діяльнісного, соціального, культурного, реабілітаційного середовищ.

Як справедливо зазначає Л. Гриценко, у загальному процесі розвитку особистості діють «... дві тенденції: засвоєння індивідом соціальних норм, традицій і функцій як своєрідний аспект пристосування особистості до існуючих соціальних умов і тенденція їхнього розвитку, перетворення, у якій яскравіше всього виявляється людська, творча індивідуальність»[3, с. 56]. У цьому процесі підліток не пасивний об'єкт впливу, а активний суб'єкт формування своєї особистості. Він не тільки сприймає вплив реабілітаційного середовища, але і сам активно творить себе, виходячи з внутрішніх потенцій своєї особистості», і, звичайно, умов навколишнього середовища реабілітаційного центру.

Сьогодні у вивченні середовища як складного системного утворення виділяють його структуру, де найбільш загальним, хоча і не загальноновизнаним, структурним розподілом середовища є виділення зовнішнього і внутрішнього середовища.

С. Коношенко в монографії «Реабілітаційна робота з соціально дезадаптованими підлітками в умовах індустріального регіону» робить спробу розширити, поглибити уявлення про реабілітаційне середовище, одержати можливість керувати впливом цього середовища на особистість через учнів-

ський колектив школи, де у взаємозв'язку розглядається середовище учнівського колективу і особистості; середовище особистості і групи [1, с. 209].

Також розглядає проблему оптимізації способів взаємодії із середовищем через його взаємодію з дитячим колективом Т. Іванова. Зокрема, у своїй праці «Практична реабілітаційна педагогіка» автор стверджує, що за цих умов реалізація виховних функцій колективу визначається характером сприйняття середовища, а також участю дитячого колективу в його удосконаленні. Керування розвитком особистості і колективу за такого підходу передбачається, за Т. Івановою, через створення виховної системи, у структурі якої розрізняють мету, суб'єкти, діяльність, відносини і середовище. Школа розглядається як відкрита виховна система, взаємодіюча із середовищем [2, с. 46].

Велика увага науковців приділяється розгляду середовища спілкування. Наприклад, Р. Овчарова при розгляді середовища спілкування школярів виділяє два аспекти в його характеристиці: середовище спілкування в широкому змісті – міське чи сільське, і середовище спілкування у вузькому змісті – сфера безпосередніх контактів школярів. Кожне з цих середовищ (і міське, і сільське) мають тільки їм властиві характеристики, що впливають на спілкування школярів. Розглядаючи соціальний простір у вузькому змісті, він з урахуванням віку школярів класифікує їхню орієнтацію на спілкування з засвоєнням того чи іншого простору соціального середовища [4, с. 212].

При розгляді питання впливу середовища реабілітаційного центру на особистість надзвичайно важливе розуміння поняття реабілітаційного простору з філософської точки зору. Чим воно відрізняється від поняття фізичного простору: це не просто порядок розташування об'єктів, а місце зустрічі, що розуміється під кутом зору емоційних контактів, морально-естетичних мірок та ін. Зазначені аспекти типології середовища відкривають нові можливості у вивченні механізмів впливу середовища на формування життєво компетентної особистості. Вони дозволяють досліджувати особливості впливу середовища на особистість за участю колективу, групи, сприяють виявленню потенційних можливостей середовища.

Система виховання як цілісна сукупність взаємозалежних і взаємодіючих елементів має єдину структуру виховного процесу, що передбачає функціонування підсистем виховання в кожній сфері діяльності як частини єдиного цілого, що органічно доповнюють і розвивають один одного. Недооцінка виховної ролі того чи іншого соціального інституту у формуванні особистості, впливу тих чи інших сфер життєдіяльності як фактора становлення особистості, як підтверджують результати нашого дослідження, порушує цілісність, системність виховання [3].

Отже, освітньо-виховне середовище реабілітаційного центру виступає необхідною ланкою опосередкованого впливу суспільства на підлітка. Воно являє собою визначену, конкретну частину суспільства. Реабілітаційне середовище знаходиться в межах почуттєвого сприйняття соціального оточення суб'єкта, сфери його безпосередньої діяльності. Якщо ви-

значити сукупність соціальних зв'язків суб'єкта з речами і людьми як речові й особистісні елементи соціального середовища, стає очевидним, що соціальне середовище – це порівняно стійка сукупність речових і особистісних елементів, з якими безпосередньо взаємодіє соціальний суб'єкт і які впливають на його діяльність. Однак важливо відзначити те, що в поняття «середовище», поряд з матеріальними (речовими) компонентами, включаються і духовні, тобто ідейне середовище особистості є об'єктивним фактором її формування. Виділення духовного компоненту реабілітаційного середовища особистості важливо саме в сучасних умовах, коли кардинальні зміни всіх сторін громадського життя сприяють духовному удосконаленню і збагаченню соціальних відносин.

У психологічній і педагогічній науках реабілітаційне середовище розглядається як формуюче особистість, суб'єктивно пережите людиною, об'єктивна реальність. Це те, в ім'я чого, як і з чим вихованець вступає у своє життя: все те, з чим чи з ким людина вступає у взаємодію. Реабілітаційне середовище – своєрідний показник інтериоризації культури (оволодіння способами діяльності і спілкування), показник рівня соціального розвитку, устрою життя, міри участі в житті суспільства. Однак необхідно заперечити, знову-таки не враховує реальної структури взаємодії «середовище-особистість», в залежності від стадії розвитку життєвої компетентності особистість виступає і має форму прояву свого особистого «Я» [3, с. 96].

Висновки. Оскільки, будь-яке реабілітаційне середовище бере участь у формуванні, життєвої компетентності молодшого школяра, тому будь-який вид реабілітаційного середовища є середовищем виховання. Але разом з тим існує середовище, основною функцією якого є освіта і виховання дітей. Освітньо-виховне середовище, за нашим трактуванням, – це стійка сукупність речових і особистісних елементів, з якими безпосередньо взаємодіє соціальний суб'єкт в установах і організаціях, що здійснюють навчання і виховання особистості. Реабілітаційне середовище як середовище, що формує життєво компетентну особистість, є основою всього впливу суспільства на становлення підростаючого покоління на всіх рівнях: матеріальному, організаційному, кадровому, змістовному і т. д. Перспективою для подальших наукових розробок ми вбачаємо координацію діяльності педагогів реабілітаційного центру для оптимізації реабілітаційного середовища закладу.

Список використаної літератури

1. Коношенко С. В. Реабілітаційна робота з соціально дезадаптованими підлітками в умовах індустріального регіону : монографія / С. В. Коношенко. – Слов'янськ : Печ. двор, 2009. – 251 с.
2. Практична реабілітаційна педагогіка: учеб.-метод. посібник для вихователів/Т. А. Іванова. - АПО, 2006. - 64 с.
3. Психолого-педагогічна реабілітація «дітей вулиці» / Л. І. Гриценко, [й ін.] ; за ред. І. І. Цушко. – К. : Ніка-Центр, 2004. – 292 с.

ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА ПІДЛІТКІВ-СИРІТ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Постановка проблеми та її актуальність. Сучасний період розвитку українського суспільства потребує негайного розв'язання важливих завдань щодо навчання, виховання, комплексної реабілітації девіантних школярів, позбавлених батьківського піклування, рішення проблеми соціального сирітства, дитячої злочинності, жебрацтва, споживацтва, а відповідно, створення психолого-педагогічних умов для підготовки вихованців до самостійного життя, адаптації в суспільство та ін. Аналіз цієї проблеми, яка гостро стоїть перед сучасним суспільством, показує, що система педагогічної, превентивної та реабілітаційної роботи з девіантними підлітками-сиротами недостатньо відпрацьована. Зараз постає гостра потреба більш ґрунтовного дослідження феномену дитячої девіації та удосконалення реабілітаційної роботи з цією категорією дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання навчання, виховання, соціально-педагогічної допомоги, профілактики девіантних учнів залежно від існуючих у них проблем щодо адаптації в учбовому і трудовому колективі, у сім'ї, товаристві ровесників, пошуку роботи та відновлення здоров'я розглядали О. Беца, З. Зайцева, В. Кравець, Н. Ничкало, В. Оржеховська, В. Синьов, А. Татенко й ін. Проте актуальна для сучасного українського суспільства проблема профілактики і подолання девіантної поведінки підлітків-сиріт в умовах школи-інтернату або реабілітаційного центру залишилася поза увагою дослідників і саме спробі розв'язання даної проблеми присвячена дана стаття.

Метою статті є визначення сутності феномену «девіантна поведінка підлітків-сиріт» шляхом співвіднесення понять «норма» і «поведінка» як одних із базових категорій досліджуваної проблеми.

Викладення основного матеріалу. Здійснений нами аналіз наукових праць зарубіжних дослідників дозволяє констатувати, що поняття «поведінка» розглядається ними як:

- процес взаємодії особистості з довкіллям, опосередкований індивідуальними особливостями та внутрішньою активністю особистості, який має форму переважно зовнішніх дій і вчинків (О. Змановська);
- активність, спрямована на побудову та реалізацію соціальних відношень, виконання своєї соціальної ролі (В. М'ясищев);
- зовнішні прояви психічної діяльності та спосіб життя особистості (В. Оржеховська);

- характеристика спрямованості ціннісних орієнтацій, життєвих планів та спосіб втілення їх у життя (І. Подласий);
- активність, спрямована на творче проектування та здійснення життєвих планів (Л. Сохань).

Спираючись на вищенаведені визначення, в узагальненому виді людську поведінку можна розглядати як набір різноманітних зовнішніх (вегетативні реакції, рухи, висловлення, вчинки) і внутрішніх (емоційні реакції, когнітивна переробка, мотивація й цілепокладання, процеси саморегуляції) дій.

У рамках нашого дослідження ми будемо дотримуватися точки зору, розглядаючи дії людини як суб'єкта своєї життєдіяльності. Поняття «суб'єкт» нами розглядається, як «носій усвідомленої активності, що пізнає й перетворює зовнішній і внутрішній світ предметно-практичної діяльності» [3, с. 54]. Справжній суб'єкт повністю володіє структурою діяльності, у якій він бере участь, починаючи від усвідомлення її мотивів і мети, до одержання й оцінки результату, здатності коригувати весь хід своїх дій на основі рефлексії. Таким чином, поведінку підлітка-сироти ми будемо розглядати як суб'єктну діяльність, усвідомлені, цілеспрямовані дії.

Поведінка підлітка-сироти також тісно пов'язана з розумінням ним змісту свого перебування у світі й своєї ролі в ньому. Узагальнюючи різні філософські теорії буття й змісту людського життя, виділимо три основних світогляди, у кожному з яких принципово по-різному розглядається призначення буття людини у світі та зміст її життя на основі принципово різного характеру відносин людини зі світом.

Ці три підходи розглядаються у філософії як три різних напрями: космоцентризм (пріоритет світу над людиною), антропоцентризм (пріоритет людини над світом), антропокосмизм (паритет між світом і людиною). Проаналізуємо дані підходи.

1. У рамках антропоцентричного підходу, Абсолютом є людське Я. Людина прагне до волі, пануванню над світом, у результаті чого їхні відносини здобувають характер протиріччя. Головним для людини є реалізація себе в цьому світі на основі підпорядкування світу собі. Вона прагне затвердити себе у центрі світу, перетворити світ у відповідності зі своїми цілями. З погляду антропоцентричного підходу людина визначається як центр світу. Людина знаходиться на позиції вільного індивідуалізму, що стійка тільки при наявності сильної волі до влади. При цьому світ розглядається як засіб, простір, які людина прагне освоїти в процесі самореалізації. В ідеалі, знаходження цілісності в системі «людина – світ» відбувається за рахунок повного присвоєння людиною світу (там само).

Таким чином, у рамках антропоцентричного підходу, людська поведінка розглядається як спрямованість активності людини на самореалізацію в навколишньому світі через його присвоєння. Людина у своїй поведінці прагне зробити «чужий» світ «своїм», через додання йому своїх цінностей і змісту.

2. У рамках космоцентризму людина відмовляється від власного «Я», як ілюзії (рятування від страждань, «втеча від волі», від вільної самореалізації у світі). При цьому вона розчиняється у світі, віддає повноваження сві-

ту, почуває себе в безпеці або зливається з духовною основою Космосу, усвідомлюючи, що справжня основа її «Я» тільки в абсолюті. З погляду космоцентризму світ визначається як основа, центр світобудови, суб'єктний (духовний) або об'єктний, з яким людина повинна себе ідентифікувати, а в ідеалі – злитися з ним (там само).

У рамках космоцентричного підходу сенс людської поведінки розглядається як спрямованість активності людини на ідентифікацію себе зі світом через розчинення в ньому. У процесі людської поведінки чужорідна для світу людина стає для нього рідною, розуміючою і такою, що приймає закони розвитку даного світу. Поведінка людини при цьому може бути відповіддю на зовнішні вимоги світу.

3. У рамках антропокосмізму відбувається поєднання свободи людини й любові до світу, відхід від абсолютних пріоритетів та боротьби людини і світу. Для такого підходу характерний розвиток ідеї паритету, діалогу, співтворчості. Людина і світ при цьому зберігають свою свободу й самоцінність. Абсолютом тут стає встановлення гармонії, що враховує самоцінності людини й світу. Людина не є центром світобудови, але одна з його органічних складових частин, відмітною рисою якої є не привілеї, а відповідальність за світ (там же).

Таким чином, світ і людина не протипоставлені один одному, а людина вписана в світ, включена у нього, вона не є випадковою істотою у цьому світі. Світ являє собою якийсь організм, у якому свідомість і життя є невід'ємні складові безупинно функціонуючого організму. У концепції цілісності світу не існує реальності самої по собі, без людини. Людина й світ перебувають у процесі діалогу [5, с. 43].

У сучасній соціокультурній ситуації, на наш погляд, найбільш продуктивною є людська поведінка, орієнтована на діалог людини зі світом, розглянута в логіці суб'єкт-суб'єктних відносин. Ідеї антропокосмізму, на наш погляд, необхідно використовувати як основу суб'єкт - суб'єктних відносин при організації соціально-педагогічного процесу. Ідеї гуманізації й гуманітаризації освіти можуть втілитися в реальність при переході у всіх сферах педагогічного буття до діалогу на основі суб'єкт - суб'єктних відносин.

У зв'язку з цим, наше дослідження буде будуватися в логіці антропокосмізму, на основі суб'єкт-суб'єктних відносин і поведінка підлітка-сироти буде розглядатися як сукупність вчинків, спрямованих на успішну взаємодію дитини зі світом.

Розглянувши поняття «поведінка людини», перейдемо до аналізу поняття «норма поведінки».

Будь-яка дія, вчинок людини піддається оцінці, як з боку самої людини, так і з боку оточуючого світу. Найчастіше поведінка оцінюється як позитивна або негативна, гарна або погана, нормативна або не нормативна. Оцінка поведінки здійснюється в процесі порівняння реальної поведінки людини з якоюсь ідеальною очікуваною поведінкою. Такий ідеал людської поведінки у багатьох дослідників позначається як норма.

Розглянемо поняття норми, що також є багатозначним. Зокрема, у Ве-

ликій радянській енциклопедії норма визначається як:

-мінімальна або гранична кількість чого-небудь, що допускається правилом, планом;

-загальновизнані в певному соціальному середовищі правило, погляд;

-правило поведінки людей у суспільстві, виражене у законі;

-правило, закон у якій-небудь галузі знання;

-середня величина чого-небудь;

-норма представництва [2, с. 123].

У цілому, норма розуміється як спосіб оцінки того або іншого явища. Зокрема, норма поведінки дозволяє оцінити поведінку людини, як у цілому, так і її конкретний учинок з погляду дотримання певних правил, границь припустимого. У результаті цієї оцінки, поведінка підрозділяється на нормативну й не нормативну. У зв'язку із цим, норма лежить поза людською поведінкою. Вона є якимось зразком, з яким порівнюється поведінка конкретної людини, що здійснюється оточуючими людьми (соціальна оцінка) або самою людиною в процесі рефлексії (внутрішня оцінка).

Для нашого дослідження представляють інтерес наробки Ю. Клейберга [4], який у своїй праці наводить наступні основні підходи до визначення поняття «норма»: соціальний (поведінка, яка не являє собою загрози для суспільства); соціально-адаптаційний (середня, стала поведінка, яка не відрізняється від основної маси; найбільш пристосована до довкілля); соціально-психологічний (соціально-культурні особливості конкретного регіону); етнокультурний (наявність традицій конкретного суспільства); гендерний (шаблон гендерної поведінки); професійний (модель поведінки представників певних професій); психологічний (пересічна, цілісна особистість, основні елементи якої функціонують у координації з іншими); нозоцентричний (відсутність патології, а девіантна поведінка обумовлює наявність явної чи прихованої психопатології); нормоцентричний (інтервал, оптимальна зона, яка не переходить на патологічний рівень); феноменологічний (відсутність у поведінці механізмів психогенезу); педагогічний (існуючий у соціальній спільноті чи групі стандарт, зіставлення з яким визначає прийнятність і досконалість об'єктів, процедур і продуктів діяльності).

Проведений аналіз наукових досліджень показав, що найбільш докладно у соціологічній, юридичній і соціально-педагогічній літературі розглянуто поняття соціальної норми, тобто норми, що задається соціумом. По своїй суті соціальна норма є одним з основних засобів регулювання поведінки людини в соціумі, що дуже важливо при організації реабілітаційної роботи з девіантними дітьми. Саме тому вважаємо за доцільне більш детально зупинитися на цьому виді норм.

Поняття «соціальна норма» досить широко вивчене. Розробленням цієї проблеми займалися у різні часи М. Вебер, В. Дюркгейм, Р. Морріс, Т. Парсонс, Р. Ромлонтвейн, Р. Уільмс, М. Шериф; серед вітчизняних науковців М. Бобнева, М. Галагузова, Я. Гілінський, В. Оржеховська, В. Пеньков, В. Плахов, Г. Товканець, В. Ядов.

У своєму дослідженні Є. Пеньков розуміє норму як «правило, вимогу суспільства до особистості, у яких більш-менш точно визначено обсяг, характер та межу дозволеного в її поведінці».

В. Оржеховська під нормою розуміє існуючий у соціальній спільності чи групі стандарт, зіставлення з яким визначає прийнятність і досконалість об'єктів, процедур і продуктів діяльності.

Таким чином, існує безліч підходів до визначення соціальних норм, але фактично вони представлені як модель належної поведінки, належних суспільних відносин і діяльності, які створюються людьми на основі пізнання соціальної реальності.

Кожне суспільство має певну систему норм, систему цінностей. Система норм залежить від рівня соціально-економічного розвитку, суспільних і виробничих відносин.

Види соціальних норм різноманітні й характерні для всіх рівнів соціальних організацій: особистості, групи, суспільства. У кожного суб'єкта є свої уявлення про норму, і ці уявлення не завжди збігаються між собою, вступаючи у відкритий або закритий конфлікт. Ця розбіжність створює досить складну проблему взаємозв'язку між суспільно затвердженими нормами й нормами реальної поведінки людей. У результаті, поведінку конкретної людини можна розглядати як нормативну або таку, що відхиляється (девіантну).

Соціальні норми спрямовані на регуляцію людської поведінки. З огляду на те, що людська поведінка опосередковує взаємини людини зі світом, а людина і світ розглядаються нами як трискладова система, то можна говорити про три складові соціальної норми [1; 6]:

- соціальні норми, що визначають і регулюють соціальну поведінку людини,
- соціальні норми, що визначають і регулюють біологічну поведінку людини,
- соціальні норми, що визначають і регулюють психологічну (моральну) поведінку людини.

Таким чином, світ висуває людині різні норми поведінки (біологічні, психологічні, соціальні), які задаються різними складовими світу. При цьому норми різних складових світу сприймаються людиною по-різному і можуть суперечити одна одній. Наприклад, з погляду біологічної норми поведінка людини може бути нормативною, і девіантною з точки зору психологічної і соціальної норм.

Виникає необхідність створення комплексної або універсальної норми, що рівною мірою поєднувала б у собі вимоги психологічної, біологічної і соціальної складових світу.

Комплексна норма є ідеалом людської поведінки у світі, виробленої в процесі взаємодії людини зі світом і такої, що відображає всі сторони взаємодії людини зі світом. З огляду на те, що світ і людина являють собою сукупність трьох начал (біологічного, психологічного або морального,

соціального), то взаємодія цих начал один з одним породжує, відповідно, дев'ять складових комплексної норми [3, с. 112]:

- взаємодія біологічної складової світу із трьома началами людини породжує *біологічні норми*, що оцінюють соціальну, психологічну й біологічну поведінку людини;

- взаємодія психологічної (моральної) складової світу із трьома началами людини породжує *моральні норми*, що оцінюють соціальну, психологічну і біологічну поведінку людини;

- взаємодія соціальної складової світу із трьома началами людини породжує *соціальні норми*, що оцінюють соціальну, психологічну і біологічну поведінку людини.

Висновки. Таким чином, у нашому дослідженні поведінка підлітка-сироти розглядається як сукупність вчинків, спрямованих на успішну взаємодію дитини зі світом. Під поняттям «норма» розуміються правила, взаємно пропоновані світом і підлітком-сиротою один до одного на біологічному, психологічному і соціальному рівнях, вироблені в результаті їхнього діалогу й спрямовані на розвиток цілісності світу і виховання. Дослідження двох попередніх категорій дала можливість визначитися з поняттям «девіантна поведінка підлітка-сироти», під яким розуміються повторювані дії, вчинки дитини, що відхиляються від однієї з норм, виробленої в процесі взаємодії світу з дитиною, суть яких полягає в неузгодженості позицій підлітка-сироти і світу, причини виникнення яких полягають у нездатності світу і школяра домовитися один з одним. Проблема профілактики, корекції, реабілітації підлітків-сиріт глибока та багатогранна і не вичерпується проведенням дослідження. Подальшого вивчення потребують проблеми створення і впровадження дієвої системи соціально-педагогічних впливів на особистість девіантних підлітків-сиріт, які б гарантовано забезпечували позитивний результат реабілітації цієї категорії дітей.

Список використаної літератури

1. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навчальний посібник / Ольга Володимирівна Безпалько. – К. : Центр навчальної літератури, 2003. – 134 с.

2. Гілінський Я. І. Соціальний контроль над девіантністю / Я. І. Гілінський. - Філія ін-ту Соціології РАН, Балтійський інститут екології, політики та права, 1998. - 196 с.

3. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения : учебное пособие для вузов / Ю. А. Клейберг. – ТЦ Сфера, при участии Юрайт-М, 2001. – 160 с.

4. Пеньков Е. М. Соціальні норми – регулятори поведінки особи/Е. М. Пеньків. - Думка, 1992. - 198 с.

5. Оржеховська В. М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх / Валентина Михайлівна Оржеховська. – К. : ВіАн, 2006. – 352 с.

ПОРУШЕННЯ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ З СИНДРОМОМ ДАУНА

Постановка проблеми та її актуальність. За останні роки значно збільшилась кількість публікацій, присвячених вивченню розвитку дітей з синдромом Дауна. Та проблема психомоторного розвитку цих дітей залишається найменш розробленою як в науково-дослідному так і практичному аспектах.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемою фізичної та психічної реабілітації людей з обмеженнями психофізичного розвитку займалися сучасні вітчизняні та іноземні фахівці в галузі корекційної педагогіки та психології (В. Бондар, Ю. Бріскін, Т. Гаврилова, О. Глоба, В. Липа, Б. Сермеєв, В. Синьов, Є. Соботович, Н. Стадненко, В. Тарасун, А. Шевцов, М. Шеремет й ін.)

Провідні дослідники психомоторного розвитку дітей з синдромом Дауна сучасного періоду Д. Фідлер, Л. Камін, М. Бруні, С. Вайнерман, П. Жиянова, Н. Гіренко, П. Лаунтеслагер, П. Уіндерс й ін.

За даними багатьох дослідників ці діти мають специфічний профіль психомоторного розвитку. В цьому відношенні вони відстають від звичайних дітей і у них виявляються порушення в послідовності освоювання рухових навичок, розвитку мовлення та багатьох інших психічних процесів. Крім того, при синдромі Дауна, на відміну від інших форм відставання розумового розвитку, рухові порушення превалюють над інтелектуальними.

Мета. На основі досліджень морфології дітей з синдромом Дауна проаналізувати особливості їх психомоторного розвитку. Так отримані дані чітко вказували на те, що вага головного мозку людей з синдромом менша за середньостатистичну, мозочок та лобні відділи мозку суттєво менші за об'ємом.

Виклад основного матеріалу. Науковці відзначають, що будова мозку дітей має ознаки незрілості. Це виражається у зменшенні звивин кори та недостатній мієлінізації півкуль головного мозку та мозочка. Є данні про меншу, в порівнянні з нормою, кількість нейронів у корі великих півкуль мозку – в лобній долі, тім'яній, потиличній і, особливо, скроневій долях.

Багато авторів пов'язують саме з особливостями будови нервової системи те, що у людей із синдромом Дауна недостатньо розвивається рівновага й координація рухів, спостерігається знижений м'язовий тонус.

Мозочок відіграє центральну роль в керуванні положенням тіла в просторі та координації рухів і отримує інформацію від вестибулярного апарату. Мозочок також взаємодіє з тими відділами кори головного, які відповідають за управління довільними рухами. Крім цього, зворотній зв'язок з корою великих півкуль мозку здійснюється від кори мозочка через

мозочкові ядра та екстра пірамідну систему із заходженням у стовбур мозку, до таламусу і потім до кори. При тих чи інших ураженнях мозочка спостерігаються порушення в координації рухів і рівновазі тіла, а також м'язова гіпотонія.

Для підтримання положення тіла в просторі необхідно, щоб посилення активності гамма-мотонейронів регулювалося на рівні стовбура мозку. Без цієї базової активності імпульсація альфа-мотонейронів вимикається через гамма-петлю. У підтримуванні положення тіла в просторі особливо важливу роль відіграють м'язи – розгиначі, яким саме ця система управління має забезпечити достатній тонус.

Новітні технічні можливості нейровізуалізації (МРТ) в останні роки дозволили проводити більш точні дослідження впливу будови головного мозку на життя та розвиток дітей з синдромом Дауна. Так якісно і кількісно підтверджені попередні дані про розміри та функціональність основних структурних підрозділів центральної системи людей з даною генетичною патологією.

Отже отримуємо чергове підтвердження, що у людей з синдромом Дауна констатуються наступні відмінності у морфології головного мозку:

- менший загальний об'єм головного мозку внаслідок зниження об'єму як сірої так і білої речовини;
- диспропорційно маленький мозочок;
- відносно збільшені об'єми субкортикальної і тім'яної сірої і білої речовини у скроневій долі.

Специфіка нейроанатомії ЦНС, що є притаманною людям з синдромом Дауна, пояснює характерні для них особливості рухової та психічної діяльності. Так, гіпоплазією мозочка обумовлено гіпотонію і складність в координації рухів, порушення в функціонуванні артикуляційних м'язів і як наслідок тяжкі порушення мовлення у вигляді дизартрії.

Специфічна анатомія лобних долів мозку визначає такі особливості дітей з синдромом Дауна, як персеверації, дефіцит уваги, значне зниження рівня довільності рухів.

У більшості дітей раннього віку із синдромом Дауна спостерігається значне відставання в розвитку рухової діяльності порівняно з дітьми норми. При цьому більшість авторів відмічають достатньо повільне проходження всіх стадій розвитку рухових функцій. Однак ряд дослідників, зокрема Лаутеслагер, виявили якісні і кількісні відмінності рухового розвитку дітей із синдромом Дауна від дітей без порушень фізичного розвитку. Так для немовлят із синдромом характерні гіпотонія, підвищена рухливість суглобів. Крім того, в ранньому дитинстві у них спостерігається запізнення появи і угасання безумовних рефлексів. Ці атипові прояви стають особливо помітними наприкінці першого року життя.

Аналізуючи дані особливостей розвитку дітей із синдромом Дауна зупинимось на деяких можливостях їхньої рухової діяльності, зокрема на якісних і кількісних змінах у формуванні загальної та дрібної моторики.

Основою розвитку кожної людини є рухова активність. Коли ми говоримо про загальну моторику, ми маємо на увазі ту частину рухового розвитку, яка забезпечує стабілізацію та переміщення тіла в просторі.

Також існує ряд факторів, що впливають на розвиток дрібної моторики у дітей з синдромом Дауна:

- порушення стабільності пози, пов'язане зі слабкістю м'язового корсету і послабленим відчуттям рівноваги;
- гіпотонія, слабкий м'язовий тонус у верхніх кінцівках та кистях рук, що ускладнює формування захвату рукою, утруднює утримання предметів та маніпуляцію з ними;
- слабкість і підвищена еластичність зв'язок призводить до надмірної рухливості суглобів рук, пальців, знижуючи можливість виконати рух більш точно;
- зниження всіх видів глибинної чутливості, що утруднює контроль за власними рухами;
- проблеми з зором ускладнюють операції «око – рука»;
- особливості розвитку пам'яті і мислення впливають на формування навичок дрібної моторики, оскільки дитина має складність утримання ланцюжка послідовних дій;
- анатомічні особливості будови долоні і пальців руки затримують стабілізацію зап'ястя та формування пальцевого захвату.

Короткий аналіз даних, щодо психомоторного розвитку дітей з синдромом Дауна, дозволяє зробити нам декілька висновків:

- дитина з синдромом Дауна проходить ті ж етапи розвитку, що і звичайна дитина;
- середні строки появи навичок запізнюються в порівнянні з дітьми із нормальним розвитком;
- у дітей з синдромом Дауна віковий діапазон появи навичок набагато ширший ніж у дітей норми;
- діти з генетичною патологією за рядом показників можуть відповідати віковій нормі,

Висновки та перспективи подальших досліджень. Для більш глибокого розуміння сутності проблем у психофізичному розвитку дітей з синдромом Дауна в подальшому потрібно узагальнити попередні наукові дослідження даної категорії дітей в нашій країні і за кордоном. Так в одних дослідженнях синдром Дауна асоціюється, насамперед, з розумовою недостатністю, в інших – на перше місце висуваються проблеми рухового розвитку. Вирішення цих питань має стати основою перспективного програмування розвитку дітей з даною генетичною патологією на наступних етапах розвитку.

Список використаної літератури

1. Аксаріна Н. М. Виховання дітей раннього віку / Аксаріна Н. М. - Медицина, 1996. - 237 с.
2. Бруні М. Формування навичок дрібної моторики у дітей із синдромом Дауна / Бруні М. ; пров. з англ. А. Курт. - Зв'язок-Прінт, 2005, - 212 с.
3. Катаєва А. А. Дошкільна олігофренопедагогіка/Катаєва А. А., Стребелева Е. А. - Просвітництво, 1988. - 258 с.
4. Пітерсі М. Програма ранньої педагогічної допомоги дітям з відхиленнями у розвитку / Пітерсі М., Трілор Р. - Асоціація Даун Синдром, 1997. -187 с.
5. Лаутеслагер П. Руховий розвиток дітей раннього віку із синдромом ауна. Проблеми та рішення / Лаутеслагер П. ; пров. з англ. О. Н. Єртанової. - Моноліт », 2003. - 213 с.

РОЗДІЛ 4 АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРТОПЕДАГОГІКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

А. М. Ільченко

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Постановка проблеми та її актуальність. Одним із пріоритетних напрямів державної політики в Україні є правова та соціальна підтримка дітей з особливими потребами. Основними завданнями залишаються: надання таким дітям можливостей, незалежно від характеру й причин їх інвалідності, повноцінної участі в соціальному й економічному житті шляхом оволодіння ними певним обсягом знань, умінь і навичок; розвиток гармонійно розвиненої особистості в умовах спеціально організованого навчально-виховного простору, органічно поєднаного з різними формами реабілітації та інтеграції в суспільство, а також впровадження в нашої державі сучасної системи реабілітаційних центрів для дітей-інвалідів. Тому питання реабілітації дітей з обмеженими можливостями, зокрема їх психолого-педагогічні аспекти, залишаються актуальними.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічною основою для визначення сутності поняття «реабілітація осіб з обмеженими можливостями» виступають концепції науковців, які розглядають різноманітні його аспекти (В. І. Бондар, І. Б. Іванова, Т. Є. Єжова, М. М. Кабанов, А. Ф. Кісельов, Н. В. Коляденко, А. А. Колупаєва, Л. К. Одиниченко, О. В. Поляк, А. О. Руденко, А. Г. Шевцов й ін.). На думку дослідників, реабілітаційний процес вимагає чіткої організації та дотримання основних методологічних засад, психолого-педагогічні аспекти реабілітації також потребують детального вивчення й аналізу.

Мета дослідження – з'ясувати сутність і принципи реабілітації дітей з особливими потребами та проаналізувати основні її психолого-педагогічні аспекти.

Викладення основного матеріалу. Нині в психолого-педагогічній та медичній науковій літературі запропоновані різноманітні підходи щодо визначення поняття „реабілітація”. Так, М. М. Кабанов звертає увагу на деякі з них, що мають практичний інтерес. Наприклад, реабілітація – це:

- розвиток або покращання здібностей людини, що можуть бути використані для її подальшої успішної соціальної і трудової адаптації;
- інтеграція людини з порушеннями психофізичного розвитку в суспільство, її взаємовідносини з оточенням, спрямовані на необхідне пристосування до нього й попередження ізоляції;
- спроба включення людини з обмеженими можливостями в соціальне середовище з метою оптимального застосування її здібностей, створення

для неї такого середовища, яке б дозволило виконувати трудову діяльність відповідно до власних потреб [1].

Отже, процес реабілітації – це складне й багатогранне явище, що включає в себе комплекс медичних, психологічних, педагогічних, соціально-трудова та інших методів і заходів, спрямованих на повне або часткове відновлення порушених чи втрачених функцій організму людини та її працездатності й потребує чітко організованої роботи мультидисциплінарної команди фахівців (лікарів, корекційних педагогів, психологів, вихователів, батьків, ін.).

Як зазначено в Державній типовій програмі реабілітації інвалідів в нашій державі, існують такі види реабілітаційних заходів:

- медичні, що передбачають медикаментозне лікування, відновлювальну терапію, реконструктивну хірургію, забезпечення виробами медичного призначення, ін.;

- фізичні, що сприяють відновленню, покращанню, стабілізації, координації рухових дій, уміння користуватися протезами, ортезами та іншими технічними засобами реабілітації, які поліпшують самообслуговування, адаптацію дитини-інваліда в суспільному житті;

- професійні й трудові, що сприяють професійному навчанню й адаптації, передбачають раціональне працевлаштування й психологічну підтримку в процесі професійної адаптації до виробничих умов;

- соціальні, що допомагають соціально-побутовій адаптації;

- психолого-педагогічні, що мають на меті психокорекцію якостей і функцій дитини з обмеженими можливостями, підвищують мотивацію до навчання, життєдіяльності й праці, сприяють профілактиці психічних розладів, навчають прийомам і методам психологічної саморегуляції, передбачають створення освітнього середовища, яке сприяло б корекції пізнавальної діяльності та емоційно-вольової сфери дітей даної категорії [1].

У процесі реабілітації вкрай важливо дотримуватися основних принципів, виділених А. Г. Шевцовим:

- 1) принцип нової моделі інвалідності – соціальної, коли проблема фізичних, сенсорних чи ментальних обмежень людини повинна розглядатися в першу чергу не як медична, а як соціальна;

- 2) системно-синергетичний принцип, що орієнтує фахівців на сприяння людини – «об'єкта» соціальної реабілітації – не в розумінні «носія» окремих якостей та властивостей, а у розумінні єдиної, цілісної системи, суб'єкта, що знаходиться у стані своєрідного та динамічного розвитку;

- 3) принцип неперервності реабілітаційного процесу, що передбачає реабілітацію впродовж усього життя, постійне підвищення та вдосконалення соціальної компетентності людини з обмеженими можливостями;

- 4) освітній принцип реабілітації, що пов'язує реабілітацію з корекційним навчально-виховним процесом, правильна організація якого дозволяє дитині з особливими потребами інтегруватися в суспільство в доступних для неї сферах [2; 3].

Окрім вказаних вище принципів реабілітаційного процесу доцільно враховувати також як загальні дидактичні принципи (системності, систематичності, зв'язку теорії з життям, природо відповідності, індивідуалізації, активності, наочності, ін.), так і специфічні принципи:

1) принцип ранньої педагогічної допомоги, що передбачає раннє втручання дорослих, спрямоване на лікувально-педагогічну корекцію порушень психофізичного розвитку дітей та формування особистісних якостей;

2) принцип диференційованого підходу, що займає особливе місце в системі індивідуалізації навчання і передбачає добір та використання варіативних завдань, методів і прийомів навчання відповідно до психофізичних особливостей різних за підготовкою груп дітей, врахування їх інтересів, здібностей, можливостей, дозування навантаження;

3) принцип раціонального використання корекційних дидактичних матеріалів, що допомагають впорядковувати уявлення дітей з порушеннями пізнавальної діяльності про оточуючий світ, здобувати знання та практичні навички, задовольняти власні потреби;

4) принцип діяльнісного підходу в навчанні та вихованні, який враховує те, що засвоєння знань дітьми з особливими потребами відбувається у процесі основних форм діяльності; предметно-практична діяльність є специфічним засобом компенсаторного розвитку дитини;

5) принцип педагогічного оптимізму, що базується на знаннях про потенційні можливості осіб з порушеннями психофізичного розвитку та врахуванні цих даних у практичній діяльності;

6) принцип гуманістичної спрямованості реабілітаційного процесу, що ґрунтується на положенні про безмежну віру у природу дитини, її цінність у цьому світі, орієнтації на ідеал вільної, самостійної, активної особистості, передбачає право кожної дитини, незалежно від її особливостей і можливостей, бути включеним в освітній процес і суспільно-корисну діяльність.

Повноцінний і гармонійний розвиток особистості будь-якої дитини можливий лише при створенні оптимальних умов для її навчання і виховання – «освітнього середовища». Воно повинно сприяти всебічному розвитку дітей, відповідати потребам діяльності, спираючись на їхні здібності, інтереси, ціннісні орієнтації та суб'єктивний досвід, стати засобом самовиховання.

Вкрай важливо, щоби реабілітація дітей з особливими потребами визначалася й соціально-психологічними чинниками:

- типом соціально-психологічної адаптації особистості до існуючої ситуації;

- врахування віку дитини з обмеженими психофізичними можливостями;

- врахування темпераменту особистості, який істотно впливає на внутрішню картину хвороби та результативність реабілітації;

- спрямованістю особистості, що реалізується в потребах, інтересах, ідеалах, переконаннях, домінуючих мотивах діяльності, поведінки та світогляду.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Психолого-педагогічна реабілітація – це система психологічних та педагогічних заходів,

спрямованих на формування способів оволодіння знаннями, уміннями і навичками, надання психологічної допомоги, зокрема щодо формування самоствердження і належної самооцінки особою власних можливостей, засвоєння правил суспільної поведінки шляхом здійснення системної навчально-виховної роботи. Вона займає значне місце в реабілітаційному процесі й повинна мати комплексний, всебічний характер, відповідати особистісно-зорієнтованій парадигмі, враховувати основні принципи, методи та засоби корекційного навчання та соціально-психологічні особливості особистості.

Список використаної літератури

1. Кабанов М. М. Реабілітація психічно хворих/М. М. Кабанів. - Медицина, 1985. - 216 с.
2. Шевцов А. Г. Методологічні принципи соціальної реабілітації осіб з обмеженими функціями здоров'я / А. Г. Шевцов // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського державного університету. – Кам'янець-Подільський, 2006. – Випуск 6. – 352 с. – С. 337–342. – (Серія : Соціально-педагогічна).
3. Шевцов А. Г. Освітні основи реабілітології : [монографія] / Андрій Гаррійович Шевцов. – К. : МП Леся, 2009. – 484 с.

РОЗДІЛ 5

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕННЯМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

Ю. Д. Бойчук, О. С. Бородіна

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Постановка проблеми та її актуальність. Поширення процесу інклюзії у вищих навчальних закладах є не тільки віддзеркаленням часу, але й являє собою ще один крок до забезпечення повноцінної реалізації прав студентів з обмеженими можливостями здоров'я на отримання доступної та якісної освіти.

Навчання вінклюзивному освітньому середовищі допомагає студентам з обмеженими можливостями здоров'я адаптуватися до типових життєвих ситуацій, позбутися почуття ізольованості, відчуження, сприяє зникненню

соціальних бар'єрів та інтеграції в соціум, учить студентський колектив спілкуватися та працювати разом, формує почуття відповідальності за товаришів, які потребують не лише допомоги, а, насамперед, прийняття та визнання. Тоді як грамотно організований психолого-педагогічний супровід студентів з обмеженими можливостями здоров'я у вищому навчальному закладі здатний забезпечити успіх вище перерахованого.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням проблем інклюзивного навчання і впровадження його в навчально-виховний простір займалася низка авторів, серед яких Л. Борщевська, Л. Вавіна, М. Ворон, І. Гудим, В. Жук, Т. Калініна, А. Колупаєва, С. Королук, С. Литовченко, Н. Макарчук, Т. Марчук, Г. Мерсіянова, Л. Прохоренко, Ю. Рібцун, Г. Сіліна, Т. Скрипник, Н. Слободянюк, Н. Софій, І. Сухіна, О. Чеботарьова та інші. Різні аспекти психолого-педагогічного супроводу висвітлюються в працях таких науковців як: Н. Андрющенко, Е. Бакшеєва, Г. Бардієра, М. Бітянова, А. Деркача, Н. Кучеренко, В. Петровського, І. Ромазана, І. Славіна, Ю. Стафеева, Т. Чередникової, М. Шинкорук та інших.

Метою статті є аналіз особливостей психолого-педагогічного супроводу студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах вищого навчального закладу.

Викладення основного матеріалу. У найбільш загальному значенні психолого-педагогічний супровід студентів з обмеженими можливостями здоров'я характеризують як допомогу в подоланні виникаючих труднощів, у пошуку шляхів вирішення актуальних протиріч, що зустрічаються при організації освітнього процесу, як неперервного процесу вивчення, формування та створення умов для прийняття суб'єктом оптимальних рішень у різних ситуаціях життєвого вибору, забезпечених командною роботою фахівців різних профілів.

У законі України «Про реабілітацію інвалідів в Україні» поняття “психолого-педагогічний супровід” визначається як системна діяльність практичного психолога та корекційного педагога, спрямована на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-педагогічних і психотерапевтичних умов, що сприяють засвоєнню знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню особи, нормалізації сімейних стосунків, її інтеграції в соціум [3].

Серед завдань психолого-педагогічного супроводу студентів з обмеженими можливостями здоров'я виділяють наступні: надання допомоги в розв'язанні проблем; розробка індивідуальних освітніх маршрутів; недопущення затримки в набутті знань і розвитку особистості; формування позитивного ставлення до дефекту, прагнення перебороти його; проведення просвітницької роботи щодо особливостей студентів з обмеженими можливостями здоров'я; оптимізація спілкування з однолітками, батьками, викладачами; попередження ізоляції; допомога студентам з обмеженими можливостями здоров'я в усвідомленні особистісного вибору, у конструктивному розв'язанні конфліктів; заохочення до виявлення особистісно-пізнавальних інтересів студента, його самостійності; допомога у самостійному опануванні

системою відносин зі світом і самим собою; розвиток психолого-педагогічної компетентності викладачів і батьків [1].

Суть психолого-педагогічного супроводу студентів з обмеженими можливостями здоров'я може полягати в: корекції самооцінки; розвитку психічних функцій – пам'яті, мислення, уваги, уваги; подоланні пасивності; формуванні самостійності, відповідальності та активної життєвої позиції; подоланні відчуженості та формуванні комунікативних навичок.

Основними характеристиками психолого-педагогічного супроводу, в першу чергу по відношенню до супроводу студента з обмеженими можливостями здоров'я, виступають його процесуальність, пролонгованість, недирижованість, заглибленість у реальну ситуацію людини, особливість відносин між учасниками, пріоритет опори на внутрішній потенціал розвитку суб'єкта.

У цілому психолого-педагогічний супровід студента з обмеженими можливостями здоров'я в освітньому процесі як один з пріоритетних напрямків діяльності інклюзивної освітньої установи, може бути визначений як система професійної діяльності, спрямованої на створення психолого-педагогічних умов для успішного навчання та психологічного розвитку студента в ситуації навчально-виховної взаємодії [2].

У загальному вигляді психолого-педагогічний супровід як процес, де цілісна діяльність всіх суб'єктів навчально-виховного процесу визначається наступними трьома основними взаємопов'язаними компонентами:

1) систематичним спостереженням психолого-педагогічного статусу студента з обмеженими можливостями здоров'я, динаміки його психічного розвитку у навчально-виховному процесі;

2) створення соціально-психологічних умов для розвитку особистості кожного студента з обмеженими можливостями здоров'я і його навчальної успішності;

3) створення спеціальних соціально-психологічних і освітніх умов для супроводу і допомоги в навчально-виховному процесі й особистісному розвитку студентів з обмеженими можливостями здоров'я.

Ще однією важливою інноваційною складовою успішного супроводу студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах вищого навчального закладу є діяльність інклюзивних ресурсних центрів. Такі центри, зважаючи на інклюзивну складову навчально-виховного процесу, є вимогою сьогодення.

Основною метою інклюзивних ресурсних центрів є послідовність організації психолого-педагогічного супроводу студентів з обмеженими можливостями здоров'я у вищому навчальному закладі.

Функції інклюзивного ресурсного центру полягають в наступному: підтримка студентів з обмеженими можливостями здоров'я у виявленні та отриманні доступу до існуючих послуг для задоволення соціальних, емоційних та освітніх потреб (навігація); надання інформаційних ресурсів щодо існуючих послуг для студентів з обмеженими можливостями здоров'я, викладачам та іншим працівникам (забезпечення інформаційними ресурсами);

забезпечення лобіювання на індивідуальному (забезпечення доступу до освітніх та інших послуг для студентів з обмеженими можливостями здоров'я) і системному рівнях (інформування різних зацікавлених сторін щодо додаткових освітніх потреб студентів з обмеженими можливостями здоров'я у навчально-виховному процесі) (лобіювання).

Ще одним суб'єктом інклюзивної практики, що потребує психолого-педагогічного супроводу є безпосередні учасники інклюзивного навчання – викладацький колектив вищого навчального закладу. Викладачів варто розглядати як особливих суб'єктів супроводу, оскільки вони самі безпосередньо включені в інклюзивне навчання як спеціалісти, але в той же час, в силу специфіки своєї професійної підготовки потребують допомоги і підтримки з боку спеціалістів – корекційних педагогів, які володіють спеціальними знаннями і вміннями по відношенню до студентів з обмеженими можливостями здоров'я.

Отже, в найбільш широкому розумінні психолого-педагогічний супровід студента з обмеженими можливостями здоров'я, повинен здійснюватися як його адаптація до освітніх та інших соціально-психологічних навантажень. З одного боку супровід визначається як максимально оптимальний і достатній засіб для різностороннього і повноцінного розвитку студента, засвоєння в достатньому об'ємі навчальних впливів, з іншого – навчальні впливи не мають виходити за рамки індивідуально допустимих для даного студента, з метою не допустити освітньої і соціальної дезадаптації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Наведене вище дає підстави стверджувати про запровадження цілісної системи психолого-педагогічного супроводу студентів з обмеженими можливостями здоров'я на всіх етапах їхнього навчання у вищому навчальному закладі. Тому, психолого-педагогічний супровід студентів з обмеженими можливостями здоров'я можна розглядати як цілісну системно-організовану діяльність, у процесі якої створюються соціальні, психологічні та суто педагогічні умови для успішного навчання й особистісного розвитку кожного студента в освітньому середовищі.

Список використаної літератури

1. Альохіна С. В. Створення та апробація моделі психолого-педагогічного супроводу інклюзивної практики: [метод. посіб.] / Альохіна С. В.; за заг. ред. С. В. Альохіна, М. М. Семаго. - МДППУ, 2012. - 156 с.
2. Бітянова М. Р. Організація психологічної роботи у школі / М. Р. Бітянова. - Досконалість, 1997. - 298 с.
3. Закон України №2961-IV. «Про реабілітацію інвалідів в Україні» / Відомості Верховної Ради України. – 2005. – № 44, ст. 2757.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ІНТЕРЕСІВ У УЧНІВ ДОПОМІЖНОЇ ШКОЛИ

Постановка проблеми та її актуальність. Проблема вибору професії є дуже актуальною для підростаючого покоління. Однак якщо школярі, що нормально розвиваються, можуть досягти рівня професійного самопізнання, що дозволяє їм об'єктивно оцінювати свої схильності та можливості, і на їх основі обирати найбільш підходящу для себе професію самостійно, то розумово відсталим дітям така можливість недоступна. Саме тому постає актуальність розгляду цієї проблеми. Допоміжна школа основною метою ставить соціалізацію та адаптацію випускника, яка реалізується у процесі навчання та виховання розумово відсталих учнів. Важливу роль грає як розвиток, а й корекція школярів, проведена усім уроках, протягом усієї навчальної діяльності. Але найголовнішою роботою, що допомагає соціалізуватися та адаптуватися, виступає професійна орієнтація. Саме в праці дитина може реалізуватися, відчувати себе значущою та корисною.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивченням проблеми професійного самовизначення особистості розумово відсталих займалися такі вчені: Бондар Ст. І., Виноградова М. Д., Добрев З., Єрмоєнко І. Р., Карвяліс В.Ю., Рейда К. В, Синьов В. Н., Турчинська К. М., Хохліна О. П. У їхніх роботах розкривається вся складність перебігу процесу професійного самовизначення учнів допоміжної школи. Дослідження та монографії цих авторів відображають труднощі формування у дітей професійних інтересів та схильностей.

Мета цієї роботи – вивчити шляхи формування професійних інтересів у учнів допоміжної школи.

Виклад основного матеріалу. У ході роботи було виявлено, що у структурі спрямованості особистості психологи виділяють інтереси, потреби та переконання. При цьому інтереси розумово відсталих дітей не можна назвати досить диференційованими та інтенсивними, стійкими та глибокими. Соціально зрілі потреби можуть сформуватися лише за витрати формування більшого часу, ніж у нормі, і прояві особливої уваги педагогів і батьків. При психічному недорозвитку переконанням властива недостатня точність, глибина, діти рідко можуть захистити в дискусії і вони є опорними їм у повсякденному житті. Однак у дослідженнях висловлюється можливість виховання у дітей цієї групи соціально значущих інтересів та потреб, а також про можливості формування у них переконань та світогляду загалом [1; 4; 6].

Труднощі в самовизначенні розумово відсталими в галузі їхньої майбутньої професії пов'язані з відсутністю у них достатнього життєвого

досвіду, широкого обсягу знань, точних понять, уявлень, зрілих почуттів, інтересів, адекватної самооцінки [8].

Для того, щоб правильно визначити професійні можливості кожного з учнів допоміжної школи, необхідно проводити спеціальні медико-психологічні обстеження та давати, засновані на отриманих даних, кваліфіковані консультації.

Випускники допоміжних шкіл, як правило, розуміють те, що необхідно працювати, вони навіть висловлюють бажання бути учасником такого виду діяльності та приносити користь суспільству через виконання посильних видів завдань у праці. Але при цьому вони не можуть самостійно та достатньо об'єктивно оцінити свої можливості до праці та розпізнати стійкі професійні інтереси [2].

Вибираючи професію, розумово відсталі учні керуються порадами педагогів, вихователів, також надає підтримку і система проведеної у школі профорієнтаційної роботи. Випускникам допоміжних шкіл досить складно оцінювати свої індивідуальні здібності, професійну придатність та співвідносити їх до вимог професії. Тому домінуючими напрямками при організації профорієнтаційної роботи у спецшколах мають стати профвідбір та профконсультації, основою яких є об'єктивні показники здібностей, домагань, самооцінки.

За результатами багатьох досліджень відомо, що розумово відсталі діти потребують надання дорослими кваліфікованої та своєчасної допомоги при виборі професії. Чільне місце в цій роботі повинна займати школа, але при цьому поєднувати свою діяльність з сім'єю та виробничими колективами [7].

Для правильного проведення професійної орієнтації вчителі та батьки повинні досить глибоко усвідомлювати, якими є основні методи керівництва вибором професії, які фактори постають рушійними силами самовизначення у професійному плані, які знання є пріоритетними у наданні допомоги розумово відсталому підлітку у процесі підготовки його до самостійного вибору професії.

Завданням допоміжної школи неспроможна стати підготовка робітників-універсалів, механізаторів широкого профілю тощо. д., тому робота школи з професійного орієнтування має бути спрямована на формування професійного самовизначення, адекватного психофізичним особливостям учнів.

Проведена у шкільництві робота з професійної орієнтації учнів, позитивно впливає на результат вибору дітьми майбутньої професії. У ході цієї роботи учні отримують знання про доступні їм професії, про професії, які є актуальними на ринку праці, про навчальні заклади, в яких вони можуть здобути освіту за обраними спеціальностями, про можливі місця роботи. Також учні ознайомлюються з вимогами до тих чи інших спеціальностей.

У можливості розумово відсталих дітей не входять будь-які види інтелектуальної чи важкої фізичної праці. Однак вони можуть виконувати елементарні, посильні завдання. Їхня трудова діяльність може бути реалізована як у фізичній роботі, так і у сфері обслуговування. Головними критеріями при виборі професії повинні бути такі характеристики праці, як посильність, доступність, робота має бути такою, щоб вона не посилювала вже наявні дефекти трудящих, при цьому також важлива її відповідність їх інтересам і нахилам, вихованим у процесі профорієнтації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Для успішності профорієнтаційної роботи її проведення має бути систематичним та цілеспрямованим. Починати проведення занять з профорієнтації слід ще у початковій школі. Ця робота має проводитися як класним керівником, і вихователем, а надалі – вчителями-предметниками [3].

Шляхи формування професійних інтересів вирізняються своїм різноманіттям. Для проведення профорієнтаційної роботи можна обрати різні форми та види занять: екскурсії на виробництво, бесіди про професії, зустрічі з фахівцями, організація гурткової роботи тощо. буд. Головне при цьому зуміти допомогти дітям визначити їхні інтереси та схильності, а на їх основі підібрати саме ту професію, яка їм відповідатиме [5].

Також одним із основних завдань профорієнтаційної роботи є виховання у дітей працьовитості, позитивного ставлення до праці, поваги до чужої праці. Деякі випускники в якості своєї професії обирають відмінну від тієї, якою вони навчалися у школі. На те є свої причини. Однак саме від педагогічного впливу залежить, що стане результатом трудового навчання та виховання: стійкий інтерес до предмета, а згодом і до професії або пасивне і навіть негативне ставлення до неї. Адже саме у школі діти мають набути вміння витримувати трудове навантаження, доводити розпочату справу до кінця, повагу до трудящих. А ці якості потрібні в будь-якій професії.

Список використаної літератури

1. Практикум з психології розумово відсталої дитини: навч. посібник для студентів пед. ін-тов за спец. 2111 «Дефектологія»/О. Д. Виноградова, Є.Г. Липецька, Ю. Т. Матасов, І. П. Ушакова // Упоряд. А. Д. Виноградова. - Просвітництво, 1985. - 144 с.
2. Дослідження М.М. З. Певзнер та Ст. І. Лубовського/під. ред. Воронкової В. В. - Вид. центр "Академія". 2003. - 103 с.
3. Мирський З. Л. Вивчення трудових можливостей учнів допоміжної школи/Мирський С.С. Л. //Дефектологія. - 1997. - № 4. - С. 16–18.

4. Морозова Н. Г. Формування пізнавальних інтересів у аномальних дітей / Морозова Н. Г. - Просвітництво, 1969. - 280 с.
5. Професійна та трудова орієнтація дітей з обмеженими можливостями // Мін. Соц. Спеціальна психологія: навч. Трошин О. В. Основи соціальної реабілітації та профорієнтації / Трошин О. В., Жуліна Є. В., Кудрявцев В. А. - ТЦ Сфера, 2007. - 384 с.
6. Турчинська К. М. Професійна орієнтація у допоміжній школі / Турчинська К. М. - К.: Радянська школа, 1976. - 127 с.

О. А. Чернявська, О. В. Шатрова, О. М. Гришина, Л. І. Крицька

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ОТРИМАННЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДІТЕЙ З СЕНСОРНИМИ ВАДАМИ

Постановка проблеми та її актуальність. Інвалідність як соціальне явище притаманна кожній державі. Сьогодні в Україні проживає понад 2,8 млн. осіб, що мають інвалідність. Це становить 6,1 % від загальної чисельності населення. На жаль, кількість інвалідів в нашій країні щорічно зростає. Так, ще у 2006 році їх чисельність становила 5,3 % від загальної чисельності населення. Майже 80% інвалідів в Україні – це люди працездатного віку.

Найпоширенішими хворобами, що призводять до інвалідності, є хвороби системи кровообігу (24,4 %), новоутворення (20,0 %), хвороби кістково-м'язової системи (11,1 %), хвороби ока та його придатків (3,7 %), ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин (4,2 %).

За словами медиків, значну частку в осіб з інвалідністю становлять діти-інваліди – понад 167 тис. осіб або 2 % від усього дитячого населення. За віковими показниками основну групу дітей-інвалідів становлять діти шкільного віку від 7 до 14 років – понад 49,0%, на другому місці – діти віком від 15 до 17 років – понад 23,7%, на третьому – діти від 3 до 6 років – близько 20 % [2].

Аналіз останніх досліджень. Люди з особливими потребами є частиною нашого суспільства. До них ставляться так, як до рівних і таких, що заслуговують на повагу і сприйняття їх такими, якими вони є. Це те право, яким всі ми користуємося як члени суспільства. Адже кожна людина з особливими потребами має право на нормальні життєві умови, здобуття освіти, працю, яка б забезпечувала їй пристойне життя [4].

Проблему соціальної та психологічної адаптації студентів з особливими потребами у вищих навчальних закладах вивчали Адирхаєва Л. В., Адирхаєв С. Г., Кольченко К. О., Нікуліна Г. Ф., Таланчук П. М., Тюп-тя Л. Т., Шевцов А. Г. та ін.

Численні наукові дослідження свідчать, що вища освіта входить в десятку цінностей, найбільш важливих для молоді. Для осіб з інвалідністю отримання вищої освіти, престижної спеціальності, гідно оплачуваної праці (чому сприяє вища освіта) є чи не єдиною можливістю подолати стан відчуження, соціальної ексклюзії, в якому вони опинилися за об'єктивних умов, пов'язаних зі станом здоров'я [1; 3; 4].

Мета. Проаналізувати реальний стан питання щодо отримання вищої освіти осіб із особливими потребами.

Викладення основного матеріалу. Міністерство України запроваджено проведення експерименту щодо організації інтегрованого навчання осіб з особливими освітніми потребами у вищих навчальних закладах III–IV рівнів акредитації (наказ Міністерства України від 27.06.2009 р. №587) та розроблено тимчасове положення «Про організацію інтегрованого навчання осіб з особливими освітніми потребами у вищих навчальних закладах III–IV рівнів акредитації». В експерименті щодо організації інтегрованого навчання осіб з особливими освітніми потребами беруть участь 9 ВНЗ III–IV рівнів акредитації, серед яких:

- Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна» (м. Київ);
- Донбаський інститут техніки та менеджменту Міжнародного науково-технічного університету;
- Кримський гуманітарний університет (м. Ялта);
- Луганський національний університет імені Тараса Шевченка;
- Національна металургійна академія України (м. Дніпропетровськ) (НМетАУ);
- Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова (м. Київ);
- Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського (м. Одеса);
- Харківський національний університет імені В. М. Каразіна;
- Харківський національний університет радіоелектроніки.

Експеримент передбачає три етапи проведення: перший – вивчення інтегрованого навчання у системі ВНЗ, розроблення документів, науково та навчально-методичної літератури; другий етап передбачає апробацію розроблених документів та матеріалів; третій – аналіз результатів проведення експерименту [6].

Як свідчить статистика в Україні проживає понад 120 тис. осіб з вадами зору та слуху. За даними УТОГа (Українського товариства глухих) у 2001 році у Дніпропетровській області отримали вищу освіту лише 5 чоловік, у 2007 році – їх було уже 20, а у 2013 році диплом про закінчення Національної металургійної академії України отримали 129 осіб з сенсорними вадами [3; 5].

НМетАУ починаючи з 2001 працює над проблемою надання вищої освіти людям з сенсорними недоліками. У 2004 році на базі академії створено Регіональний центр освіти інвалідів. Головними завданнями центру було визначено створення умов для навчання в НМетАУ інвалідів по зору та слуху, їх методичної та психологічної підтримки, соціальної інтеграції у суспільстві.

Центр є офіційним підрозділом академії, який супроводжує реабілітаційно-освітню діяльність абітурієнтів та студентів, що мають сенсорні вади.

Сьогодні Національна металургійна академія України переходить на новий етап розв'язання проблеми інтеграції у суспільство молоді з сенсорними вадами. Починаючи з другого курсу, студенти з вадами слуху та зору навчаються в умовах загального студентського потоку. У цьому складному освітньому процесі велике значення мають не тільки професійні здібності викладачів, а й щирість душі, захопленість своєю справою та безмежна любов до дітей.

Висновки. Досвід роботи Регіонального центру освіти інвалідів НМетАУ довів, що при певних умовах студенти-інваліди можуть досить успішно навчатися у ВНЗ. Актуальним питанням, що потребує подальшої розробки і реалізації є створення підготовчого відділення (нульовий курс) де можливо буде зосередити початкову підготовку абітурієнтів. Нині НМетАУ беззаперечно є лідером в Україні з розв'язання проблем навчання студентів з вадами слуху та зору.

Список використаної літератури

1. Адирхаєв С. Актуалізація фізичного виховання та спорту студентської молоді з особливими потребами / Сослан Адирхаєв // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2006. – № 2. – С. 142–144.
2. Бахтєєва Т. 80 % інвалідів в Україні – це люди працездатного віку: [Електронний ресурс] / Тетяна Бахтєєва // УНІАН – здоров'я. – 2013. – Режим доступу : <http://invak.info/novosti/3169-80-invalidiv-v-ukrajini-tse-lyudi-pratsezdalnogo-viku.html>.
3. Гришина О. Кожна людина має право на щасливе життя / Ольга Гришина // Кадри металургії. – 2010. – №36 (2589). – С. 2.
4. Древко Ірина Організація навчання студентів із вадами слуху у медичному коледжі / Ірина Древко // Вісник Львів. ун-ту. – Львів, 2008. – № 24. – С. 100–108. – (Серія педагогічна).
5. Кравченко С. Не нужно нас жалеть / Сергей Кравченко // Пенсионный курьер. – 2013. – № 18 (520). – С. 12.
6. Праця та зайнятість осіб з інвалідністю в Україні :

[Електронний ресурс] : національна доповідь. – Київ. – 2009. –
Режим доступу : mlsp.gov.ua/document/98484/Dopovid.doc.

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Постановка проблеми та її актуальність. Актуальність цієї теми у тому, що кількість людей з обмеженими можливостями постійно зростає. І часто ці люди гостріше відчують свою залежність, ущербність та самотність. З метою найбільш ефективної інтеграції цих людей у суспільство слід вживати заходів, які сприятимуть розвитку їх потенційних здібностей та впевненості у собі. Найважливішою умовою для самореалізації людини з обмеженими можливостями є розширення сфери її самостійності, під якою розуміється подолання нею відокремленості, набуття вміння освоювати та застосовувати без безпосередньої сторонньої допомоги знання та навички для вирішення повсякденних завдань.

Проблема соціальної адаптації особистості з тимчасово обмеженими можливостями життєдіяльності є актуальною як в індивідуальному, так і в категоріальному аспектах. Це проблема подвійної адаптації: власне адаптація особистості та соціальні проблеми, що створюються наявністю у суспільстві людей з тимчасово обмеженими можливостями. Проблема соціальної адаптації багатогранна, вона розглядається у науковій літературі з біологічної, соціальної, медичної, психологічної точки зору, проте соціальна стратифікація суспільства не досліджується на підставі адаптації та її категоріальної специфіки. Зумовлена тимчасовим обмеженням можливостей соціальна нерівність посилюється відсутністю її формалізації, формальних соціальних інститутів забезпечення соціальної адаптації цієї категорії осіб. Незважаючи на те, що питання, пов'язані з проблемою соціальної адаптації, вивчаються в різних аспектах, сучасних досліджень щодо проблеми адаптації особистості з тимчасово обмеженими можливостями в цій галузі недостатньо. У соціологічних дослідженнях основна увага приділяється таким категоріям як інваліди та діти з обмеженими можливостями, причому категорія осіб з тимчасово обмеженими можливостями не має особливого соціального статусу.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідженню загальнотеоретичних проблем соціальної адаптації присвячено роботи: П. Сорокіна [6], М. А. Дмитрієвої, П. С. Кузнєцова, Н. Е. Шустовий, А. В. Решетнікова [7]. Соціальні проблеми, що виникають у процесі інституціоналізації способів та соціальних практик забезпечення інтеграції осіб з обмеженими можливостями, розглядаються у роботах Н. Ф. Герасименко, Н. В. Дмитрієвої, Н. А. Кравченка, К. К. Кузьміна, Р. В. Коротких, В. З. Кучеренко, Ю. П. Лісіцина, А. В. Решетнікова, О. П. Щепіна [1].

Ціль. Метою даної є огляд соціального становища у суспільстві, і навіть діяльність людей з обмеженими можливостями. Виклад основного матеріалу. Інвалідність - це специфічна особливість розвитку особистості, що супроводжується обмеженнями життєдіяльності у різноманітних її сферах. Крім того, інвалідність ставить перед людиною безліч проблем, тому інваліди стають відчуженою соціальною групою людей з низьким рівнем доходу та невисокими можливостями здобуття освіти.

Прийнято умовнорозділяти обмеження функцій за такими категоріями [4]:

- Порушення статодинамічної функції (рухової);
- Порушення функцій кровообігу, дихання, травлення, виділення, обміну речовин і енергії, внутрішньої секреції,
- Сенсорні (зори, слуху, нюху, дотику),
- Психічні (сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, мови, емоцій, волі).

У більшості людей з обмеженими можливостями є труднощі участі у виробничій сфері, у більшості немає інтересу до життя і мало хто заводять сім'ї.

Проблема полягає в тому, що соціальної адаптації не буде досягнуто, доки суспільство не усвідомлює і не визнає загальну рівноправність.

У світі мешкає понад 650 мільйонів людей з особливими фізичними потребами, з них в Україні – близько трьох мільйонів. Тема життя інвалідів у нашій країні є дуже актуальною, адже, як і в багатьох інших сферах нашого буття, тут також не обійтися без проблемних питань.

Слід зазначити, що погана спадщина була залишена нам ще з радянських часів: тоді громадськість вважала, що про інвалідів дбає держава, але держава була не в змозі забезпечити навіть належний рівень соціального захисту. Політика щодо інвалідів була переважно пасивною – матеріальна підтримка, державні пенсії, можливість працювати на спеціалізованих підприємствах організацій інвалідів. Особи з обмеженими можливостями були позбавлені доступу до багатьох соціальних благ нарівні зі здоровими людьми.

Інваліди України досі стикаються з нехтуванням, забобонами та страхами, які протягом історії людства стримували соціальний розвиток цієї категорії членів суспільства та ізолювали їх від нього.

Ідею соціальної адаптації підтримують багато хто, але поглиблене її вивчення показали складність і неоднозначність ставлення здорових людей до інвалідів, причому це ставлення подвійно: з одного боку, інваліди викликають ворожість, а з іншого – як позбавлені багатьох можливостей і співчуття.

Слід також зупинитись на проблемі працевлаштування інвалідів. Практика показує, що залучення громадян з інвалідністю

у сферу праці важливо як для держави, так і для них самих, оскільки підвищується їхній життєвий рівень, збільшується платоспроможність, а також з'являється можливість самореалізації.

У багатьох країнах створено такі умови, що працюючі інваліди становлять у середньому половину осіб від загальної кількості людей з обмеженими можливостями. Так, у США працюють 29% громадян, які мають порушення здоров'я, у Великій Британії – 40%, Італії – 55%, Швеції – 60%, Китаї – 80%. В Україні працюючих інвалідів налічується близько 20%, при тому що кількість інвалідів працездатного віку становить 1,5 млн осіб, серед яких працює майже 443 тис. [3].

Основним законом України із соціального захисту інвалідів є Закон «Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні» від 12 березня 1991 р. № 875-12 Цей Закон визначає основи соціальної захищеності інвалідів в Україні та гарантує їм рівні з усіма іншими громадянами створення необхідних умов, які дають можливість інвалідам вести повноцінний спосіб життя відповідно до індивідуальних здібностей та інтересів. [2].

У законі наголошується, що інваліди в Україні володіють усією повнотою соціально-економічних, політичних, особистих прав та свобод, закріплених Конституцією України та іншими законодавчими актами.

У законі визначаються цільові сфери створення умов для нормальної життєдіяльності інвалідів, такі як: діяльність державних органів влади, освіта, профорієнтація та працевлаштування, участь інвалідів у прийнятті рішень, матеріальне та соціальне оточення, фінансування соціальних проектів та програм із соціального захисту інвалідів. На виконання закону було прийнято низку підзаконних та правових актів, національні програми, які регулюють механізм його реалізації.

Органи місцевого самоврядування мають право створювати власні фонди соціальної допомоги інвалідам. Порядок та умови витрачання коштів цих фондів визначаються центральним органом виконавчої влади з питань економічної політики з урахуванням пропозицій громадських організацій інвалідів [5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проблема соціальної адаптації інвалідів - проблема пристосованості інвалідів до повноцінного життя в суспільстві здорових людей набула останнім часом особливої важливості. Це пов'язано з тим, що у новому тисячолітті стали суттєво змінюватися підходи до людей, які з волі долі народилися чи стали інвалідами. Зараз, на зміну соціальної допомоги інвалідам, яка довгі роки проголошувалась і з різним ступенем успішності втілювалася в життя, приходять прогресивні ідеї та технології соціальної адаптації інвалідів, їх інтеграції (включення) до сучасного суспільства як повноцінних його членів.

Одним із найважливіших напрямків подолання численних соціальних бар'єрів, які не дозволяють інвалідам активно включитись у життя суспільства та повноцінно брати участь у ньому, є залучення їх до суспільного життя, активізація творчого, художнього та інтелектуального потенціалу не лише для свого блага, а й для збагачення всього суспільства. Творча та громадська реабілітація інвалідів є одним із найдієвіших способів відновлення та розширення духовного світу людей з обмеженнями у здоров'ї. Саме в мистецтві та в науці вони на рівних можуть конкурувати зі здоровими людьми, виявляти повною мірою свої таланти.

Широкий спектр проблем інвалідів в Україні свідчить про необхідність посиленої та комплексної уваги з боку держави та суспільства. Практика показує, що чимала частина положень соціально-економічної політики щодо цієї категорії населення застаріла та не відповідає вимогам сьогодення, а також не узгоджується із загальновизнаними високогуманними міжнародними нормами та стандартами.

Необхідно робити все можливе для зміни негативних стереотипів та ставлення до людей з особливими фізичними потребами, адже зазвичай звичайний день для нас – просто побут, а для них – подарунок долі, боротьба за виживання.

Список використаної літератури

1. Бондаренко Г. І. Соціально-естетична реабілітація інвалідів / Бондаренко Г. І. // Дефектологія. - К., 2003.
2. Луцук С. П. Психокорекція дітей та підлітків з порушеннями у розвитку: навчальний посібник / Луцук С. П. - , 2000.
3. Сорокін А. П. Людина. Цивілізація. Суспільство / Сорокін А. П. ; заг. ред. А. Ю. Согомонов: переклад з англ. - Політвидав, 1992.
4. Решетников А. В. Соціалогічна теорія формування особистості суспільстві: Соціологія медицини / Решетников А. Ст. - 2004. - N 2. - С. 3–11.

РОЗДІЛ 6

ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ

С. Є. Абдураїмова, Н. С. Сухоніна

ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КОРЕКЦІЙНОГО ПЕДАГОГА У ДОПОМІЖНІЙ ШКОЛІ

Постановка наукової проблеми та аналіз наукових досліджень.

Проблему дослідження структури роботи корекційного педагога розкривають у своїх працях такі вчені та психологи як Л.А. З. Виготський, З. А. Бадмаєв, М. Ф. Гнезділова, І. Г. Єршоменко, О. А. Карабанова, А. Н. Леонтьєв, А. Г. Лідері, В. І. Лубовський, О. С. Співаковська, Д. Б. Ельконін та ін.

Корекційно-педагогічна діяльність - це складний психо-фізіологічний та соціально-педагогічний процес, що захоплює весь освітній процес, що виступає як його складова частина, куди входять об'єкт і суб'єкт педагогічної діяльності, її цільовий, змістовний, операційно-діяльнісний та оціночно-результативний компоненти [2].

Мета роботи – вивчити структуру діяльності корекційного педагога у допоміжній школі.

Ступінь розробленості. На етапі актуальним залишається розгляд педагогічної діяльності корекційного педагога. А. Д. Гонєєв, Я. І. Ліфінцева, Я. В. Ялпаєва у своїх роботах висвітлюють сутність діяльності корекційного педагога, розкривають структуру роботи у допоміжній школі та роботи з дітьми групи ризику.

Викладення нового матеріалу. На етапі актуальним залишається розгляд педагогічних аспектів корекційної роботи педагога у допоміжній школі, що має комплексний характер. На думку ряду вчених (Н. В. Кузьміна, В. А. Сластеніна та ін.) педагогічна діяльність ділитися на види:

1. Діагностична – пов'язана з вивченням учня та рівнем його виховання [5].
2. Орієнтаційно-прогностична – ґрунтується на вмінні вчителя визначати напрямки виховної роботи, її цілі та завдання [6].
3. Конструктивно-проектувальна – яка складає проектування та конструювання виховної діяльності [5].
4. Організаторська діяльність – включає у собі залучення учнів до наміченої виховної діяльності [5].
5. Інформаційно-пояснювальна – становить більшу частину всієї діяльності, тією чи іншою мірою навчання та виховання ґрунтується на інформаційному обміні [4].

1. Комунікативно-стимулююча – пов'язана з впливом викладача, який виявляється на учнів під час навчання [5].

2. Аналітико-оцінна діяльність – полягає в тому, що педагог, здійснюючи педагогічний процес, аналізує хід навчання, виявляючи у ній позитивні сторони та недоліки [5].

3. Творча діяльність – коли вчитель поєднує наукову діяльність, з її вимогою до інформаційності та водночас легкості подачі, що залежить від віртуозності викладача [5].

Розглядаючи педагогічні аспекти діяльності вчителя, також виділимо структуру психологічної роботи з учнем. Н. В. Кузьміна виділила у психологічній діяльності ряд компонентів: конструктивний, організаторський, комунікативний [4; 5].

Продуктивність діяльності педагога залежить від його вміння встановлювати та підтримувати контакт із учнями. Якщо педагогічна діяльність за своєю суттю містить у собі організаторські здібності, то психологічна діяльність розкриває потенціал учня, наголошує на емоційну зацікавленість учня предметом вивчення [1].

Корекційна педагогічна діяльність, по суті, система спеціального навчання та виховання аномальних дітей. Метою цього навчання є виправлення психічних та фізичних функцій розвитку дитини у процесі її навчання, виховання та подальшої соціалізації [3].

На основі цього положення ми ділимо корекційну діяльність на три складові.

Корекційно-навчальна діяльність – процес подання знань, із супутнім подоланням ушкоджень психічного та фізичного розвитку.

Корекційно-виховна діяльність – захоплює сукупність усіх заходів педагогічного на особистість дитини з особливими потребами.

Заходами педагогічного впливу може бути такі дії педагога як, зміна пізнавальних можливостей учнів; розвиток емоційно-вольової сфери; покращення індивідуальних якостей (відповідальність, зібраність, дисциплінованість, організованість); розвиток інтересів (трудових, мистецьких та ін.) [3].

Виділивши межі роботи корекційного педагога, ми можемо визначити основні напрямки його діяльності:

1. Корекційна спрямованість у створенні навчального процесу.
2. Підбір культурно-масових та оздоровчих заходів відповідно до поставленої мети.
3. Психогігієна спілкування та сімейного виховання.
4. Налагодження відносин учня з оточуючими, з учителями та дитячим колективом.
5. Заповнення прогалин та недоліків у загальному розвитку учня, збільшення діяльності у тій галузі, яку він любить (компенсація у сфері цікавої справи, захоплення).
6. Відновлення в учня корисних якостей особистості, які мають незначний дефект.

1. Безперервне заохочення позитивних аспектів.
2. Посилення позитивного розвитку особистості.
3. Засвоєння та накопичення соціально-цінного життєвого досвіду.
4. Збереження навичок моральної поведінки, здорових звичок та потреб учнів.

5. Виправлення, як подолання негативного, виключення від'ємних якостей та шкідливих звичок [6].

Таким чином, напрям педагогічної діяльності корекційного педагога у допоміжній школі визначається рівнем розвитку учня, його пізнавальними можливостями. Для успішного навчання педагоги використовують комплексний підхід, який повністю розкриває потенціал учня.

Висновок. Уся структура корекційної роботи покликана реабілітувати та соціально адаптувати розумово відсталого школяра до навколишнього середовища, зробити його повноправним та активним членом суспільства, який нарівні з усіма людьми може включитися у трудове та громадське життя.

Коригування як спеціальна форма психолого-педагогічного впливу теоретично базується на соціальній ситуації як аналізованій одиниці, яка визначає виникнення та зміну структури особистості дитини на кожному віковому етапі.

Отже, корекційно-педагогічна робота, як зазначалося вище, має будуватися не як сукупність окремих вправ, бо як комплекс дій, позитивно впливає в розвитку правильно побудованих соціальних відносин.

Корекційно-педагогічна діяльність передбачає координацію зусиль школи, сім'ї та суспільства у вирішенні завдань попередження, подолання недоліків у розвитку та поведінці учнів з особливими потребами, формування у них соціально значущих якостей особистості.

Список використаної літератури

1. Басілова Т. А. Психолого-педагогічна діагностика / Т. А. Басілова, Т. А. Богданова. - Академія, 2003. - 320 с.
2. Воронкова В. В. Олігофренопедагогіка / В. В. Воронкова, О. А. Дмитрієв, І. А. Горшенко. - Дрофа, 2009. - 397 с.
3. Гонєєв А. Д. Основи корекційної педагогіки / А. Д. Гонєєв, Н. І. Ліфінцева, Н. В. Ялпаєва. - Академія, 2002. - 272 с.
4. Єрмоєнко І. Г. Мета, завдання та принципи виховання у допоміжній школі. Олігофренопедагогіка / І. Г. Єрмоєнко. - К. : Вища школа, 1985. - 327 с.
5. Кузьміна Н. Ст. Здібності, обдарованість, талант вчителя / Н. В. Кузьміна. - Знання, 1985. - 32 с.
6. Сластенін В. А. Педагогіка / В. А. Сластенін, І. Ф. Ісаєв, Є. Н. Шиянов - Академія, 2002. - 576 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ В ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ КОРЕКЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІКИ (20–30-ті роки XX ст.)

Постановка проблеми та її актуальність. Фізичне виховання, як складова загального виховання, спрямоване на становлення фізичної культури особистості, збереження та зміцнення її здоров'я, формування знань і вмінь щодо ведення здорового способу життя (Е.Вільчковський, О. Дубогай, Г. Максименко, А. Цьось, Б. Шиян, Б. Шеремет та ін.). Посилення фізичного виховання в умовах загальної освіти є одним із пріоритетних напрямків діяльності освітніх установ. Особливо актуальним дане питання є в роботі з дітьми, які мають порушення психофізичного розвитку, оскільки організм таких дітей знаходиться в несприятливих умовах не тільки через ураження центральної нервової системи та/або певних аналізаторів, а й через наслідки цих уражень, одним з яких є гіпокінезія (Т. Власова, В. Лубовський, М. Певзнер, В. Синьов та ін.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В теорії та практиці корекційної педагогіки обґрунтовано корекційно-педагогічне значення фізичного виховання для послаблення вторинних відхилень розвитку дітей із сенсорними та інтелектуальними порушеннями, а також накопичено значний досвід фізичного виховання та фізичної реабілітації означеної категорії дітей (Н. Байкіна, Б. Долинський, О.Мастюкова, М. Козленко, І. Ляхова, В. Мозговий, Л. Сековець, Б. Сермеєв та ін.). Останнім часом предметом наукових досліджень фахівців у галузі корекційної педагогіки, фізичної культури та фізичної реабілітації є: розвиток рухової активності дітей з порушеннями слуху (Х. Гуринович (2006), І. Випасняк (2007), О. Заворотна (2008) та ін.) та зору (К. Яримбаш (2006), Н. Воловик (2008) та ін.); розвиток силових якостей глухих підлітків (Г. Кучеренко (2007)), та витривалості дітей з порушеннями зору (О. Криличенко (2007)); фізична реабілітація та фізичне виховання розумово відсталих дітей (Н. Михайлова (2007), Я. Коштур (2009), С. Косівська (2013) та ін.); фізична реабілітація дітей з ДЦП в різних умовах – стаціонару, спеціальної школи, сім'ї (С. Кобелєв (2006), С. Афанасьєв (2008), К. Бандуріна (2009), Т. Баришок (2009), М. Желізний (2009) та ін.). Отже, сучасні педагогічні дослідження приділяють фізичному вихованню дітей з порушеннями психофізичного розвитку певну увагу, але в основному стосовно до умов і запитів сучасної освіти, майже не враховуючи процес його становлення та розвитку. Проте з теорії та історії педагогіки відомо, що будь-яке педагогічне явище доцільно розглядати в історичному контексті з урахуванням усіх чинників, які тією чи іншою мірою впливали на його формування та розвиток (В. Бондар, М. Євтух, Н. Дічек, О. Сухомлинська, М. Супрун, С. Федоренко, М. Ярмаченко й ін.). Звернення до витоків вітчизняної корекційної педагогіки, вивчення та узагальнення теоретичних знань

та практичного досвіду впровадження фізичного виховання в навчально-виховний процес спеціальних шкіл сприятиме більш успішному розв'язанню цими закладами питань охорони та зміцнення здоров'я дітей сьогодні.

Мета. Висвітлення наукових поглядів вітчизняних корекційних педагогів 20–30-х рр. XX ст. на зміст і завдання фізичного виховання дітей з порушеннями психофізичного розвитку.

Викладення основного матеріалу. Історико-педагогічний аналіз праць XIX-поч.XX ст. з проблем виховання дітей з порушеннями психофізичного розвитку дав можливість встановити, що передумовою формування вітчизняної системи фізичного виховання таких дітей стала активна діяльність прогресивних лікарів, педагогів і громадських діячів А. Владимирського, О. Граборова, М. Тарасевича, В. Кащенко, І. Сікорського, І. Соколянського та ін. Основна увага в їхніх роботах приділялася загартовуванню дітей, розвитку в них інтересу до рухових вправ, привчання до ранкової гімнастики та здійснення гігієнічних процедур, формування потреби перебування на чистому повітрі. З розвитком практики навчання глухих, сліпих і розумово відсталих дітей посилювалися завдання пошуку засобів корекційної роботи з ними та підготовки цих дітей до самостійного життя. Найпотужнішим з таких засобів тривалий час вважалася (і небезпідставно вважається й зараз) праця. Разом з цим вітчизняними дефектологами досліджуваного періоду робляться перші спроби визначення корекційно-виховного та оздоровчого значення фізичного виховання, а також особливості його організації в спеціальних школах різних типів.

Аналіз наукових праць з історії розвитку фізичної культури та спорту (Б. Голощапов, В. Вербицький, Г. Деметер, М. Крук, А. Окопний, В. Столбов та ін.) дає підставу для твердження, що одним з найпопулярніших видів спорту в Росії кінця XVIII – поч. XX ст., а потім і в Радянському Союзі була гімнастика. Переважала вона й у шкільному фізичному вихованні. У 1923 р. О. Граборов робить спробу обґрунтувати застосування в роботі з розумово відсталими дітьми лікувальної гімнастики, наголошуючи на суто індивідуальному підході до кожної дитини [3, с. 248–263]. Пізніше він поширює свої висновки і на інші категорії дітей з порушеннями психофізичного розвитку [4, с. 192–207]. В результаті контент-аналізу нормативно-правових документів з питань організації роботи спеціальних шкіл встановлено, що навчальний план, затверджений у 1929 році, містив дисципліну «Фізвиховання», на яку в школах для розумово відсталих дітей виділялося по 1 годині на тиждень у підготовчому – 2-му класах та по 2 години в 3-7 класах; у школах для сліпих дітей – по 3 години у підготовчому – 5-му класах, та по 2 години в 6-7 класах; у школах для глухих дітей – по 2 години в усіх класах. [5, с. 48–49]. Проте відповідні програми було розроблено значно пізніше – у 50-ті роки XX ст.

Контент-аналіз наукової літератури в галузі дефектології показав, що у 30-ті роки робляться перші спроби визначення змісту фізичного виховання глухих, сліпих та розумово відсталих дітей, який пов'язується з особливос-

тями їхнього фізичного розвитку. Так, серед особливостей фізичного розвитку глухих дітей називалися незграбні рухи; хода, що човгає; слабкий розвиток легенів і носового дихання; слабкість нервової діяльності. Відповідно до цього фізичні вправи пропонувалося добирати таким чином, щоб вони сприяли формуванню в дітей скоординованих рухів, навчали дітей володіти своїм тілом і привчали їх до рухової саморегуляції, а також підвищували в дітей почуття організованості. Уроки фізкультури неодмінно мали бути пов'язані з розвитком мовлення дітей. На початкових етапах навчання їх пропонувалося проводити в ігровій формі [7, с. 135–137].

Один із засновників вітчизняної тифлопедагогіки В. Гандер визначив наступні особливості фізичного розвитку сліпих дітей: недостатність свободи рухів; наявність нав'язливих рухів; сидячий спосіб життя, і як наслідок, сутулість і впала грудна клітина. Основні завдання уроків фізкультури В. Гандер вбачав у заохоченні прагнення дітей до рухової самостійності; розвитку в них вільних та невимушених рухів, спритності, моторної пам'яті та навичок самоконтролю рухів. Також для кращого фізичного розвитку сліпих дітей рекомендувалося використовувати рухливі ігри разом зі зрячими дітьми [2, с. 14–17]. Французький тифлопедагог П. Віллей, праці якого стали відомі у Радянському Союзі завдяки В. Гандеру, вважав, що для сліпих дітей може бути рекомендована програма з фізкультури для зрячих, в якій потрібно збільшити кількість вправ для постави, для формування правильної ходьби та розвитку почуття рівноваги. Також програма має містити вправи на снарядах для привчання дітей до подолання перешкод. Особливості навчання сліпих дітей мають полягати в тому, що при поясненні способу виконання кожної вправи вчитель має дати дитині обмацати положення свого тіла. виправляти неправильні рухи учнів необхідно підходячи до кожного з них окремо [1, с. 19–20]. У науково-методичних виданнях досліджуваного періоду знаходимо й висвітлення практичного досвіду фізичного виховання сліпих дітей у позакласний час. Так, практичним шляхом було визначено особливості навчання сліпих дітей ковзатися, кататися на лижах, купатися в річці, кататися на човні [6, с. 166–168].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Провідними тенденціями процесу становлення та розвитку вітчизняної системи фізичного виховання дітей з порушеннями психофізичного розвитку у досліджуваний період є корекційна спрямованість та прагнення дотримання індивідуального підходу в роботі з дітьми. Реалізація змісту фізичного виховання відбувалася шляхом введення уроків фізкультури та організації активного відпочинку дітей у позакласний час. Проте дане питання у науковій літературі висвітлюється лише побіжно; пріоритетним на той час було питання охоплення спеціальним навчанням якомога більшої кількості дітей, визначення загального змісту спеціальної освіти, а також кадрове забезпечення спеціальних шкіл.

Перспективи подальшого дослідження потребує розвиток теорії і практики фізичного виховання в спеціальних школах у другій половині ХХ ст.

Список використаної літератури

1. Віллей П. Педагогіка сліпих / П'єр Віллей; [Пер. із фр. В. А. Гандера]. - Учпедгіз, 1936. - 120, [4] с.
2. Гандер В. А. Початкове виховання та навчання сліпих дітей : навч. посібник для педтехнікумів та вчителів початкових шкіл / В. А. Гандер. - Учпедгіз, 1934. - 48 с.
3. Граборов А. Н. Допоміжна школа (школа для розумово відсталих дітей) / А. Н. Граборов. - Держ. вид-во, 1923. - 329 с.
4. Граборов А. Н. Дефектологія: підручник для педвузів / А. Н. Граборов; [Пер. В. Щербаненка]. - [Б. м.]: Держ. вид-во України, 1926. - 268 с.
5. Довідник у справі виховання та навчання дефективних дітей. - Харків : Рад. школа, 1931. - 75 с.
6. Нові шляхи в дефектології: Питання психології та педагогіки розумової відсталості, глухонімоти та сліпоти: збірник / під. ред. В. А. Гандер. - Учпедгіз, 1935. - 216 с.
7. Цвейфель Я. К. Нариси особливостей поведінки та виховання глухонімої дитини / Я. К. Цвейфель. - Учпедгіз, 1931. - 144 с.

Л. Ш. Абібуллаєва, Н. З. Сухоніна

УСНИЙ РАХУНОК ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ОБЧИСЛЮВАЛЬНИХ НАВИЧОК РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ УЧНІВ

Актуальність наукової проблеми обумовлена тим, що навички усного рахунку цієї категорії учнів характеризуються порушеннями та недорозвиненням. Це, своєю чергою, є характерною перешкодою в оволодінні міцними рахунково-обчислювальними навичками. Тому існує необхідність підвищення швидкості рахунку, що надалі спричинить підвищення швидкості мислення, сприятиме формуванню міцних обчислювальних навичок, які крім корекційного, мають величезне практичне значення для учнів допоміжної школи, оскільки її випускники вступають у самостійне життя і включаються. Швидкість і правильність обчислень необхідні життя, бо соціальна адаптація неможлива без міцного оволодіння необхідними навичками рахунку.

Ступінь розробленості. Висвітлення проблеми усних обчислювальних навичок у допоміжній школі знайшло у дослідницьких роботах М.Н. Бабенко, М. Богданівській, Т. Ведмецькій, М. Кореневий.

Актуальними у вивченні цієї проблеми є також дослідження авторів А. Гаврилова, О. Ляшенко, М. Перовий.

Метою цієї статті є вивчення особливостей використання усного рахунку в корекційній роботі з удосконалення обчислювальних навичок розумово відсталих учнів.

Виклад основного матеріалу. Відомо, що процес формування усних рахунково-обчислювальних навичок протікає на основі виконання цілого ряду розумових операцій. Т. Ведмецька пропонує серйозну увагу при навчанні математики приділяти формуванню у школярів обчислювальних навичок за допомогою проведення усного рахунку. Він підвищує швидкість обчислювальної роботи, а також, немаловажно, активізує розумову діяльність, розвиває пізнавальні процеси учнів допоміжної школи [3].

А. Гаврилов, О. Ляшенко у своїй роботі зазначають, що учні в процесі усного рахунку вдосконалюють обчислювальні навички, краще запам'ятовують назви чисел, компоненти та закони арифметичних дій, розвивають уміння у вирішенні простих та складових завдань, опановують математичну термінологію. Тому існує необхідність розвитку обчислювальної техніки на основі застосування відповідних форм, прийомів та спеціально підібраних вправ з усного рахунку [6]. Згідно з дослідженнями Н. Бабенко, успіх формування обчислювальних навичок багато в чому визначається ступенем виробітку у розумово відсталих школярів навичок усного рахунку. Щоб навички усних обчислень постійно вдосконалювалися, зазначає автор, необхідно встановити правильне співвідношення у застосуванні усних та письмових прийомів обчислень, а саме: обчислювати письмово лише тоді, коли усно обчислювати важко [1, с. 63].

Формування елементарних математичних навичок, у тому числі навичок усного рахунку, за словами Н.М. Перовой є ефективним засобом корекції недоліків розумового розвитку школярів, оскільки процес рахунку, порівняння і перетворення чисел передбачає здійснення цілеспрямованих інтелектуальних дій [5].

Н. Корнєва пропонує розвивати обчислювальні навички через усі етапи уроку, зокрема, під час проведення етапу усного рахунку, оскільки він – першооснова будь-яких обчислень, як усних, і письмових [4, з. 35].

Н. Богдановська наголошує, що організація усних вправ завжди була і залишається невід'ємною ланкою в роботі на уроке і робить висновок, що обчислювальні навички досягають високого рівня свого розвитку внаслідок тривалого процесу цілеспрямованого їх формування та корекції, у тому числі і при проведенні вправ з усного рахунку [2].

Висновки. Аналіз спеціальної та методичної літератури з проблеми використання усних вправ на уроках у вище зазначеної категорії дітей показує, що усний рахунок як засіб корекції обчислювальних навичок у допоміжній школі доцільно вико-

користуватися. Використання та впровадження методики усного рахунку допоможе створити умови не тільки для активізації розумової діяльності розумово відсталого учня, а також корекції у нього порушень рахунку та допоможуть кращому засвоєнню прийомів письмових обчислень.

Список використаної літератури

1. Бабенко М. А. Про застосування усного рахунку на уроках математики/Н. А. Бабенко// Молодий учений. - 2012. - №1. - С. 62–64.

1. Богданівська Н. Д. Специфіка вивчення математики у спеціальній (корекційній) школі VIII виду [Електронний ресурс]/Н. Д. Богданівська. - Режим доступу: <http://cyberleninka.ru/article/n/>

2. Ведмецька Т. В. Навчання математики з урахуванням нейропсихологічних особливостей розумово відсталих школярів/Т. В. Ведмецька // Корекційна педагогіка. - 2010. - № 1. - С. 37–42

3. Корнєва Н. М. Про деякі прийоми формування обчислювальних навичок у учнів допоміжних шкіл/Н. М. Корнєва // Дефектологія. - 1998. - № 1. - С. 34–37.

4. Перова М. Н. Розвиток методичних основ викладання математики у спеціальній (корекційній) школі/М. Н. Перова, І. М. Яковлева // Інновації в освіті. - 2013. - № 9. - С. 60-66.

5. Спеціальна методика викладання математики у допоміжній школі: курс лекцій / Упорядники О. Ст. Гаврилов, О. М. Ляшенко, М. І. Королька. – Кам'янець-Подільський: П.П Мошинський В. С., 2006. - Ч. 2. - С. 8–80.

А. А. Шевчук, І. В. Андрусєва

НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ЛОГОПЕДИЧНОЇ РОБОТИ З РОЗУМОВО ВІДСТАЛИМИ ДІТЬМИ ПРИ ОНР

Актуальність наукової проблеми корекційної логопедичної роботи з розумово відсталими дітьми обумовлена тим, що загальний недорозвинення мови у дітей даної категорії є досить поширеним явищем, що має стійкий характер, що у свою чергу негативно відбивається на психічному розвитку та процесі навчання дітей з інтелектуальними порушеннями. Саме тому гостро постає проблема вдосконалення вже існуючих засобів корекційної роботи, а також у пошуку та впровадженні нових нетрадиційних засобів та технологій у корекційну логопедичну роботу з розумово відсталими дітьми при загальному недорозвиненні мови.

Проблема використання нетрадиційних засобів та технологій у логопедичній роботі з розумово відсталими дітьми висвітлена у роботах

таких сучасних авторів як О. Алейник, Н. Востокова, О. Коняшина, С. Коптик, Т. Москаленко, О. Носачова.

Так, вчитель-логопед С. Коптик у своїй роботі «Нетрадиційний підхід у роботі з розумово відсталими дітьми при системному недорозвиненні мови», виходячи з особистого досвіду роботи, висвітлює, на її погляд, найбільш успішні та ефективні нетрадиційні методи корекційної роботи з цією категорією.

Актуальні на сьогоднішній день, на наш погляд, методи логопедичного впливу розглянуті у статті Т. Москаленка «Інноваційні технології у логопедичній роботі з дітьми зі зниженим інтелектом» [5]. Особливості окремих засобів і технологій, що використовуються на логопедичних заняттях, описані в роботі О. Коняшиної «Розвиток зв'язної мови, що навчаються з порушенням інтелекту через використання елементів мнемотехніки, логопедичних заняттях», а також у статті О. Алейник «Використання піскотерапії в логопедичній роботі» [1; 3]. Актуальною у вивченні цієї проблеми є також робота

Н. Востокової «Використання елементів казкотерапії у логопедичній роботі з дітьми дошкільного віку» та О. Носачової «Нетрадиційні методи логокорекційної роботи з дітьми дошкільного віку», в якій автор розглядає можливості та особливості включення нетрадиційних форм у роботу логопеда [2; 6].

Метою цієї статті є аналіз робіт низки дослідників, виявлення найбільш ефективних нетрадиційних методів і технологій, що використовуються на логопедичних заняттях, а також їх корекційний потенціал при роботі з розумово відсталими дітьми із загальним недорозвитком мови.

Виклад основного матеріалу. На основі проаналізованих робіт авторів, які були зазначені нами вище, ми можемо виділити та охарактеризувати ті нетрадиційні засоби, які використовуються на логопедичних заняттях, які, на наш погляд, є найефективнішими у роботі з розумово відсталими дітьми.

Однією з ефективних, з погляду, засобом корекційної роботи з розумово відсталими дітьми за загального недорозвинення мови є використання казкотерапії.

За словами Н. Востокової казкотерапія сприяє підвищенню самооцінки дитини, що є важливим у роботі з розумово відсталими дітьми, самооцінка яких найчастіше занижена. 6].

Ми вважаємо, що казкотерапія є засобом, який готує своєрідний ґрунт для більш ефективної подальшої корекційної роботи з розвитку мови розумово відсталих дітей.

Практика логопедичної роботи С. Коптик показує, що в якості ефективного корекційного засобу можливе використання ме-

тоді наочного моделювання. Оскільки цей метод дозволяє дитині зорово уявити абстрактні поняття (звук, слово, текст), навчитися працювати із нею [4].

Ще одним, на наш погляд, не менш ефективним нетрадиційним засобом логопедичної роботи є масаж, що розвиває, який представлений великою різноманітністю. Ми вважаємо, що у корекційній роботі з розумово відсталими дітьми при загальному недорозвиненні мови найефективнішим буде використання самосаду пальців рук та кистей, а також масаж олівцями.

Самомасаж граненими олівцями та ігри з ними стимулюватимуть мовленнєвий розвиток малюка, сприятимуть оволодінню тонкими рухами пальців, покращать трофіку тканин та кровопостачання пальців рук. З метою підтримки інтересу до справи слід виконання його поєднувати з промовлянням коротких віршів та римок [4].

В останні десятиліття в логопедичній роботі активно використовується такий прийом як мнемотехніка.

На думку Т. Москаленко мнемотехніка є системою прийомів, що полегшують запам'ятовування та збільшують обсяг пам'яті шляхом утворення додаткових асоціацій. Сутністю даного прийому є застосування зображення предметів, а символів для опосередкованого запам'ятовування. Це значно полегшує дітям пошук та запам'ятовування слів [3; 5].

Ми вважаємо, що у роботі з розумово відсталими дітьми за загального недорозвинення мови результативною методикою подолання порушень буде використання нерифмованого вірша (синквейну).

Методика синквейну сприятиме успішній корекції всієї мовної системи загалом, за умови системної, щоденної роботи у цьому напрямі.

Включення в роботу з розумово відсталими дітьми нетрадиційних технік малювання дозволяє розвивати сенсорну сферу дітей.

При загальному недорозвиненні промови О. Алейник та С. Коптик рекомендують використовувати такі види малювання як малювання пальчиками та долоньками, малювання пластиліном, малювання сипучими матеріалами, малювання ватними паличками, малювання м'ятим папером тощо.

Особливу увагу фахівці приділяють піску. Оскільки занурення обох рук у пісок знімає мускульну, психоемоційну напругу дитини та розвиває моторику рук [1].

Висновки. Таким чином, аналіз спеціальної літератури з проблеми використання нетрадиційних засобів у логопедичній роботі з розумово відсталими дітьми при загальному недорозвиненні мови показав, що найбільш доцільними та ефективними у використанні будуть такі нетрадиційні методики та засоби як казкотерапія, синквейн, розви-

масаж, мнемотехніка, нетрадиційне малювання та метод наглядного моделювання.

Нетрадиційні корекційні засоби та методики розкривають широкий спектр здібностей дитини, сприяють ефективному мовленнєвому розвитку та корекції порушень, а також забезпечують високий рівень працездатності та продуктивності в діяльності протягом всього заняття з дітьми.

Список використаної літератури

1. Олейник О. В. Використання піскотерапії в логопедичній роботі [Електронний ресурс]/О. В. Олійник. – Режим доступу: <http://nsportal.ru/detskii-sad/logopediya/peskoterapiya-v-logopedicheskoi-rabote>.
2. Востокова М. н. [Електронний ресурс]/Н. н. Востокова. - Режим доступу: <http://nsportal.ru/detskii-sad/logopediya/pedagogicheskiy-opyt-ispolzovanie-elementov-skazkoterapii-v-logopedicheskoy>.
3. Коняшина А. В. Розвиток зв'язного мовлення тих, хто навчається з порушеннями інтелекту через використання елементів мнемотехніки на логопедичних заняттях [Електронний ресурс] / А. В. Коняшина. – Режим доступу: moemesto.ru/correc11/file/14508812/Мнемотехника.doc.
4. Коптік С. А. Нетрадиційний похід у роботі з розумово відсталими дітьми при системному недорозвитку мови [Електронний ресурс] / С. А. Коптик. – Режим доступу : moemesto.ru/correc11/file/14508812/Мені-мотехніка.doc.
5. Москаленко Т. А. Інноваційні технології в логопедичній роботі з дітьми зі зниженим інтелектом [Електронний ресурс] / Т. А. Москаленка. – Режим доступу: <http://kak.znate.ru/docs/index-86121.html?page=184>.
6. Носачова А. С. Нетрадиційні методи логокорекційної роботи з дітьми дошкільного віку/ А. С. Носачова// Корекційна й інклюзивна освіта очима молодих науковців. – 2013 – С. 453–455

К. В. Решетнікова

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ФАКТОР ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СЛАБОЧУЮЧИХ ДІТЕЙ СПЕЦІАЛЬНОЇ ШКОЛИ

Постановка проблеми та її актуальність. Втрата слуху, особливо в ранньому віці, негативно позначається на формуванні індивідуальності людини, розвитку функціональних систем і гальмує її соціальну, побутову і психологічну адаптацію, тому вивчення змін у функціональних системах, що взаємодіють і впливають на слуховий аналізатор, має суттєве значення не тільки для діагностування хвороби та викликаних нею ускладнень, але і для обґрунтування і вибору ефективної методики корекції рухових порушень у слабочуючих.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю створення оптимальних умов для життєдіяльності інвалідів, особливо дітей, які потребують відновлення втраченого контакту з довкіллям, корекції та наступної психолого-педагогічної реабілітації, трудової адаптації та інтеграції у соціум, що належить до першочергових державних завдань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури та ознайомлення з практикою роботи спеціальних шкіл для слабочуючих дозволяє стверджувати, що зміст корекційних програм з фізичного виховання слабочуючих школярів є недостатньо розробленим. Наявність суперечностей між психологічними, соціальними і фізичними потребами слабочуючих дітей старшого шкільного віку та їхніми можливостями визначає пошук і наукове обґрунтування ефективних шляхів корекції наявних у них рухових порушень засобами адаптивного фізичного виховання та необхідність створення відповідних умов для їхньої соціальної інтеграції.

Мета. Метою дослідження є розробка та наукове обґрунтування програми розвитку рухової сфери слабочуючих учнів молодшого шкільного віку засобами адаптивного фізичного виховання.

Викладення основного матеріалу. Втрата слуху негативно відображається на формуванні індивідуальності людини, розвитку її фізіологічних систем, ускладнює соціальну, побудову і психологічну адаптацію. Тому проблемам осіб із особливими потребами надається важливого значення.

Багаторічна робота вітчизняних та іноземних спеціалістів з глухими дітьми свідчить, що найкращим діючим методом впливу на даний контингент є засоби фізичного виховання. Фізичне виховання глухих дітей спрямоване на всебічний розвиток особистості, вирішення оздоровчих, освітніх, виховних та корекційно-компенсаторних завдань.

Саме гра є одним із найважливіших складників навчання дітей, джерелом нових знань. Під час гри діти вчаться дивергентно та абстрактно мислити, розв'язувати проблеми, спілкуватися. Ігри сприяють соціальному, емоційному та фізичному розвитку глухих дітей. Вважається, що під час гри діти функціонують на рівні, близькому до оптимального для їхньої поточної стадії розвитку. Цей чинник є ще важливішим для дітей із вадами, тому їм потрібно надавати найрізноманітніші можливості для гри в класі.

Розроблено програму корекції фізичного стану глухих дітей молодшого шкільного віку засобами фізичного виховання. Вона дозволяє покращити фізичний розвиток, поставу, фізичну працездатність, стан дихальної, серцево-судинної систем організму, створити оптимальні умови для процесу навчання у школі-інтернаті.

За результатами констатуючого експерименту, Який був проведений на базі Полтавської загальноосвітньої школи-інтернат I–III ступенів для дітей із вадами слуху, встановлено, що глухі діти поступаються своїм здоровим одноліткам за показниками:

- фізичного розвитку;
- фізичної працездатності;

- стану дихальної та серцево-судинної .

Враховуючи цілодобове перебування глухих дітей у спеціальній школі-інтернаті, обсяг рухової активності у них є недостатнім. Для його збільшення нами використовувалися у комплексі засоби фізичного виховання.

Програма використання засобів фізичного виховання передбачала використання рухливих ігор в режимі дня глухих дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання. Окрім цього, ми використовували:

- вправи для формування та корекції постави;
- комплекси вправ для профілактики плоскостопості;
- фізкультурні паузи;
- фізкультурні хвилинки.

Заняття фізичною культурою проводились, дотримуючись наступних принципів: систематичність використання рухливих ігор та комплексів фізичних вправ; безперервність їх застосування; поступове збільшення навантаження, яке відповідає віку та стану здоров'я глухих дітей

В корекційній програмі основна увага приділялася рухливим іграм як елементу впливу на фізичний стан. Розроблена нами програма корекції фізичного стану глухих дітей молодшого шкільного віку засобами фізичного виховання позитивно вплинула на фізичний стан, про що свідчать результати педагогічного експерименту.

Статистичні підрахунки психодіагностичного дослідження засвідчили, що зростання рівня адаптаційної поведінки у дітей ОГ (основної групи) статистично достовірне порівняно з КГ (контрольної групи); у них значно зменшився рівень тривожності в порівнянні з учнями КГ.

Програма розвитку рухової сфери слабочуючих учнів молодшого шкільного віку засобами адаптивного фізичного виховання сприяла формуванню необхідної адаптаційної шкільної поведінки та зниженню рівня тривожності.

Висновки. 1. Результати дослідження дозволяють стверджувати, що різноманітність і спрямованість фізичних вправ, що застосовуються в системі адаптивного фізичного виховання, варіативність їх виконання дозволяють здійснювати добір і необхідне їх поєднання з урахуванням завдань корекції рухових порушень і підвищення фізичної підготовленості слабочуючих учнів спеціальних шкіл до оптимального рівня.

1. В ході дослідження доведено, що раціонально організована фізкультурно-спортивна робота з переважним використанням рухливих ігор у спеціальних закладах освіти, сприяє збільшенню рухової активності та покращенню фізичного стану глухих дітей молодшого шкільного віку.

2. Отримані результати дослідження дозволяють корегувати фізичний стан та ефективніше використовувати засоби фізичного виховання, зокрема рухливі ігри, для глухих дітей молодшого шкільного віку у спеціальних школах-інтернатах.

Перспективи подальших досліджень. Актуальність проблеми зумовлює необхідність подальшої розробки соціальної адаптації слабочуючих дітей шляхом підвищення фізичної підготовленості.

Список використаної літератури

1. Про затвердження форм індивідуальної програми реабілітації інваліда, дитини-інваліда та порядку їх складання. Наказ МОЗ України 08.10.2007 № 623.
2. Андрощук Н. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів : метод. посіб / Н. Андрощук. – Тернополь : Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
4. Борисенко А. Ф. Організація і методика проведення фізкультурних хвилинки і фізкультурних пауз з учнями початкових класів / А. Ф. Борисенко. – Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 3. – С. 25–27.
5. Головчиць Л. А. Дошкільна сурдопедагогіка: Виховання та навчання дошкільнят з порушеннями слуху: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів/Л. А. Головчиць. - ВЛАДОС, 2001. - 304 с.
6. Грибовська І. Б. Оцінка функціонального стану вестибулярної сенсорної системи у глухих дітей 6–10 років / І. Б. Грибовська // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 1997. – Вип. 1. – С. 170–172.
7. Гурінович Х. Є. Комплексне використання засобів фізичного виховання для глухих дітей молодшого шкільного віку / Х. Є. Гурінович // Актуальні проблеми спеціальної психології та педагогіки :з. наук. пр. – Херсон, 2005. – С. 60–64.
8. Козирнов Г. Ф. Дослідження особливостей методики фізичного виховання глухих школярів: автореф. дис. канд. пед. наук/Г. Ф.Козирнов. - 1972. - 16 с.

Ф. Р. Хайбуллаєва, Н. С. Сухоніна

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГРАФІЧНИХ НАВИЧОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗПР

Актуальність даної проблеми обумовлена тим, що графічна навичка, будучи компонентом формування письмової мови, викликає значні труднощі у молодших школярів із затримкою психічного розвитку (ЗПР) У молодших школярів спостерігаються труднощі освоєння графічних навичок листа для одного з них. учня та успіх на всіх наступних етапах навчання. Таким чином, проблема формування графічних навичок у молодших школярів із затримкою психічного розвитку особливо важлива.

Ступінь розробленості. Проблема формування графічної навички у дітей із ЗПР була розглянута в роботах таких фахівців, як Н. Бернштейн та В. Бехтерев. Вивченням особливостей формування графічних навичок молодших школярів з нормою розвитку займалися Н. Агаркова та Є. Російська. Є. Мастюкова та В. Петрова досліджували характерні особливості сприйняття молодших школярів із ЗПР.

Метою цієї статті є аналіз літератури з проблеми формування графічних навичок школярів із затримкою психічного розвитку.

Виклад основного матеріалу. Для того щоб зрозуміти що таке графічна навичка, звернімося до визначення терміну «графіка». У словнику з психології А.В. Петровського сказано, що поняття "графіка" має кілька визначень (вид образотворчого мистецтва, розділ лінгвістики). Графіка як розділ лінгвістики вивчає систему відносин між звуками (фонемами) мови та літерами письма, а також малюнок літери, що сприймається зорово, і сам процес зображення її [3, с. 25]. н. р. Агаркова у своїй статті дала визначення графічній навичці. Вона визначила, що графічна навичка – це автоматизований спосіб диференціювання та перекодування звуків (фонем) мови у відповідні літери, накреслення їх на папері та водночас усвідомлення відтворюваних літерних комплексів (слів) [1, с. 15-17].

На її думку графічна навичка вбирає в себе весь зміст графіки, як розділу лінгвістики, що включає написання письмових літер або друкованих знаків літер.

н. А. Бернштейн говорив, що кожен учень початкової школи неминуче проходить через кілька фаз становлення графічної навички. На першому етапі навчання школяр пише велико, і це пов'язано не тільки з грубістю його просторових координацій. Причина в тому, що чим більший лист, тим менша відносна різниця між рухами кінчика пера і рухами самої руки, тобто тим простіше і доступніше перешифрування, і це підтверджено циклографічними спостереженнями дослідника. Тільки в міру освоєння цієї перешифровки дитина вивчається переносити на кінчик пера спочатку зорові корекції, набуваючи вміння автоматично забезпечувати кінчику пера будь-яку необхідну траєкторію. Завдяки цьому, поступово, зменшується величина літер, що виписуються. Поруч із цим процесом удосконалюється і освоєння листи з лінійці [2].

За даними Ст. р. Петрової, Є.Г. М. Мастюковой для молодших школярів із ЗПР характерні своєрідні особливості сприйняття: уповільненість, неточність і фрагментарність, труднощі виділення постаті і натомість і деталей у складних зображеннях та інше.

А. Р. Лурія у своїх дослідженнях вказував, що при оволодінні графічною навичкою листа для молодших школярів, особливо першокласників, характерна дуже велика витрата енергії, неадекватна витратам

сил, неекономне залучення до виконання зайвих рухів м'язів. Автор зазначає, що учні в першому класі дуже стискають ручку в руці, сильно тиснуть на неї при листі вказівним пальцем. Напруженими виявляються м'язи обличчя, всього тіла. Рух руки в процесі листа спочатку також здійснюється повільно [4, с. 116-178].

У формуванні графічного досвіду листи молодшого школяра Т. П. Сальникова виділяє три основні етапи.

I етап – аналітичний – вичленування та оволодіння окремими елементами дії, з'ясування змісту. Цей етап має надзвичайно складну структуру та специфіку, що відрізняє його від наступних етапів навчання та сформованої навички. На цьому етапі дитина обов'язково повинна усвідомлювати не лише «що вона має зробити», а й «як це зробити правильно» відповідно до вимог (або «завдання дії»). Т. П. Сальникова стверджує, що на початковому етапі необхідно зосередити увагу на графіку (постійний контроль, звірення, коригування за ходом дії).

Особливість організації листа даного етапу в тому, що виконання рухової дії хіба що розбивається на окремі цикли: час руху та паузу перед рухом, необхідну для усвідомлення наступного руху.

Важливою умовою успішного формування графічної навички на даному етапі є розвиток вміння узгоджувати дії ока та руки. Пальці повинні вміти чути інформацію, яку їм надають очі. Використання кулькової ручки як графічного інструмента потребує складно-координованих рухів провідної руки.

II етап – умовно названий синтетичним – з'єднання окремих елементів у цілісну дію. Велика роль цьому етапі відводиться формуванню рухового і зорового контролю на листі. Ведучим при цьому є зоровий контроль. Учень навчається постійно стежити за тим, як він веде руку під час листа, як відставляє один від одного літери, чи пише їх на рядку. Той, хто пише візуально, сприймає написане і, таким чином, контролює правильність зображення слів. При невідповідності зоровим образам слів вносить поправки.

III етап - автоматизація - фактичне утворення власне навички, як дії, що характеризується високим ступенем засвоєння та відсутністю по елементної свідомої регуляції та контролю. Характерними рисами автоматизації є швидкість, плавність, легкість виконання. Але швидкість не нав'язана, а є природним результатом удосконалення рухів, і плавність (зв'язок), що виникає як природний результат формування навички.

Без вправ і повторень сформувати навичку не можна, але вправа доцільна та ефективно лише на третьому етапі формування

навички, а перші два етапи – це усвідомлена дійсність (а не механічні вправи) [5].

Н. Г. Агаркова називає наявність таких проблем формування графічної навички, як коливання нахилу, різна ширина букв, нерівномірна відставленість літер один від одного, невідповідність у пропорціях і так далі. Одна і та ж літера в тому самому слові, реченні часом виявляється виконаною по-різному [1].

Таким чином можна робити висновок, що формування графічної навички листа в початковій школі – тривалий і складний процес. Складний і за структурою самого акта листа, і за структурою формування навички, і за психофізіологічними механізмами, що лежать у його основі. У процесі шкільного навчання здійснюється динаміка розвитку графомоторних навичок учнів. Встановлюються зв'язки між зоровим та м'язовим контролем руху. Загалом процес укрупнення рухів, ритмізація їх відбувається дуже повільно, протягом багатьох років.

Висновки. Проблема особливостей формування графічних навичок листа молодших школярів з ЗПР є важливою, оскільки лист є одним із значущих видів діяльності для дитини. Процес розвитку графічних навичок у молодших школярів із порушеннями пізнавальної діяльності протікає з певними труднощами. Молодшому школяреві із ЗПР для успішного оволодіння графічними навичками необхідна корекційна допомога в оволодінні процесом письма, що реалізується в системі вправ та повторень.

Список використаної літератури

1. Агаркова Н. Г. Основи формування графічної навички у молодших школярів/Н. Г. Агаркова // Початкова школа. - 1999. - № 4. - С. 15–17.
2. Аксьонова А. К. Методика навчання російської мови у спеціальній (корекційній) школі / А. К. Аксьонова. - ВЛАДОС, 2000. - 239 с.
3. Короткий психологічний словник/[Під ред. А. В. Петровського, М.Г. Ярошевського]. - Просвітництво, 1985. - 195 с.
4. Лурія А. Р. Лист і мова: нейролінгвістичні дослідження /А. Р. Лурія. - Академія, 2002. - 304 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Постановка проблеми та її актуальність. Серед багатьох факторів, які впливають на стан здоров'я та працездатності дитини, значне місце займає рухова активність. Рухова активність – це природна потреба в рухах, задоволення якої є важливішою умовою всебічного розвитку і виховання дитини. Сприятливо впливає на організм лише рухова активність, яка знаходиться в межах оптимальних величин.

При вивченні рухової активності дітей з обмеженими можливостями здоров'я розглядаються два аспекти: визначення найбільш адекватної діяльності, яка сприяє повноцінному задоволенню потреб дитини в рухах, її моторному розвитку, а також пошук шляхів і засобів раціональної активності дітей в організованій та самостійній діяльності.

В роботі з розумово відсталими дітьми проблема їх фізичного розвитку є актуальною. Це пов'язано зі специфікою дефекту, внаслідок якого відбувається порушення і в соматичному і в фізичному стані. Повноцінне формування загальних рухів, дрібної моторики, рухової активності є необхідною умовою успішного навчання цих дітей в школі, одним з аспектів їх реабілітації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження в цієї галузі проводили вітчизняні дефектологи Р. Д. Бабенкова, В. В. Бебешко, О. А. Дмитрієв, Н. А. Козленко, А. С. Самилічев, Б. В. Сермієв, С. Ю. Юровський, А. В. Симко й ін. Але питання оптимізації рухової активності у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку розглянуті недостатньо. Саме тому ми вважали за необхідне більш детально вивчити цю проблему.

Метою нашого дослідження стала розробка моделі рухового режиму розумово відсталих дошкільників, визначення змісту, методів та прийомів роботи з формування рухової активності дошкільників цієї категорії.

Викладення основного матеріалу. В роботі з корекції рухових порушень у аномальних дітей важливо урахувати, що в них найбільше порушені не елементарні рухи, а складні рухові акти, які вимагають осмислення, словесного опосередкування, регуляції з боку коркового рівня. Тому процес фізичного виховання будують таким чином, щоб діти осмислено виконували вправи, намагалися їх словесно опосередковувати, аналізувати, здійснювати регуляцію темпу, ритму, координації рухів та інших рухових характеристик. Необхідно формувати у дітей способи контролю та самоконтролю за рухами, використовувати мотиваційні фактори в досягненні цілей і завдань фізичного виховання. Потрібно постійно розкривати їм сутність і необхідність занять фізичною культурою, формувати позитивне ставлення до них.

При розробленні рухового режиму дітей з порушеннями інтелекту ми урахували як структуру основного дефекту, так і рухові можливості дітей. Ми виходили з актуальності діагностування рухових порушень в структурі аномального розвитку, яка визначається важливою роллю рухового аналізатору в розвитку вищої нервової діяльності і психічних функцій людини. Так, рухові порушення дрібної моторики (дрібних і точних диференційованих рухів пальців рук, кінестетичних відчуттів, координаційних рухів рук і ніг при ходьбі) визначаються такими ж механізмами, що й інтелектуальний дефект – порушеннями аналітико-синтетичної діяльності кори головного мозку, в основі якого – органічна патологія коркових зон рухово-кінестетичного аналізатору.

Отже, рухові порушення в структурі розвитку розумово відсталості дитини є первинними, вони обумовлені органічним ураженням центральної нервової системи. Це положення є визначним при виборі засобів і методів корекції недоліків рухової сфери дітей з порушенням інтелекту.

За результатами комплексного обстеження дітей в спеціальних дошкільних закладах, нами зроблено висновки, що в більшості випадків них загальний руховий режим не дозволяє досягти необхідного рівня рухової активності дітей. Так, кількість дошкільників з приблизно нормальним рівнем рухової активності в 5–7 років складало 20–25 %. Інші підпадають під категорію гіперактивних і малорухливих дітей.

Аналіз організації рухового режиму в старших вікових групах дозволив виявити основні причини його недосконалості. Це:

- відносно низька моторна щільність (менш 60 %) і слабкий тренувальний ефект різних типів фізкультурних занять;
- недостатнє внесення в різні організовані форми роботи з фізичної культури циклічних ігор та вправ, які спрямовані на розвиток витривалості;
- нетрадиційний підбір ігор та вправ під час прогулянки без урахування погодних умов, а також недостатнє використання фізкультурного обладнання та всього оточуючого простору;
- безсистемний підхід до корекції розвитку моторики дітей;
- не завжди ураховується принцип відповідності фізкультурного обладнання віковим етапам розвитку моторики дітей.

Крім того не в повній мірі педагогами-дефектологами ураховуються індивідуальні прояви рухової активності дітей рід час організованої та самостійної діяльності.

Аналіз рухового режиму, всіх його компонентів повинен проводитися методистом, вихователем з фізичної культури (за наявності), вихователем групи спільно з медичними працівниками на основі комплексної оцінки рухової активності дітей.

Особливу увагу треба звертати на *створення психологічного комфорту* в групі. При невідповідності умов виховання і навчання дітей їх інтересам і можливостям у дітей виникає психологічний дискомфорт. Авторитарний стиль спілкування пригноблює їх. Тому одним з важливіших умов укріплення психічного здоров'я дітей є створення в групі атмосфери

любові та доброзичливості, щоб дитина співчувала себе упевненою та захищеною в будь-яких обставинах.

Рівень рухової активності дітей визначається *особливостями змісту і методики проведення кожного заняття*, а також умовами його проведення.

При підборі програмного змісту занять педагогу з фізичної культури необхідно особливу увагу приділяти динамічності фізичних вправ, рівномірному розподілу фізичного навантаження на різні групи м'язів.

Розроблення оптимального рухового режиму для вихованців спеціального дошкільного закладу передбачає урахування всіх видів дитячої діяльності. Ми запропонували три основні напрями роботи з організації оптимального рухового режиму, які охоплюють: фізкультурно-оздоровчі заняття, навчальні заняття, активний відпочинок і самостійну рухову діяльність дітей.

Фізкультурно-оздоровчі заняття передбачають ранкову гімнастику, рухова розминка, фізкультхвилинки, рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянки, оздоровчий біг на повітрі, прогулянки-походи до лісу, гімнастику після денного сну, корекційну гімнастику, логоритмічну гімнастику.

Навчальні заняття з фізичної культури є основною формою розвитку оптимальної рухової активності дітей. На кожному занятті вирішується комплекс корекційних, оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Основними цілями фізкультурних занять є:

- задоволення природних біологічних потреб дитини в рухах;
- забезпечення розвитку і тренування всіх систем і функцій організму дитини через спеціально організовані оптимальні для даного віку фізичні навантаження;
- формування рухових умінь та навичок;
- розвиток необхідних фізичних якостей і рухових здібностей дитини;
- активізація мисленнєвої діяльності, пошук адекватних форм поведінки в незвичайних ситуаціях;
- формування позитивних емоцій, проявлення моральних якостей і творчих здібностей.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Фізкультурні заняття дають реальну можливість не тільки активізувати у розумово відсталих дітей рухову активність, але й формувати правильні рухи.

Кожне заняття фізичною культурою повинно приносити радість дитині, пробуджувати в неї інтерес, стимулювати творчу активність, розвивати потребу в різних видах вправ і рухливих іграх. Тому треба варіювати види занять з фізичної культури. Це мають бути традиційні заняття, тренувальні заняття, ігрові заняття, сюжетно-ігрові заняття, заняття з використанням тренажерів, заняття ритмічною гімнастикою, заняття за інтересами, тематичні заняття, комплексні заняття, контрольно-перевірочні заняття.

До активного відпочинку і самостійної рухової діяльності дітей належать: самостійна рухова активність дітей, фізкультурні свята, фізкультурний дозвілля, тиждень здоров'я.

Створення оптимального рухового режиму в спеціальному дошкільному закладі буде ефективно впливати на показники здоров'я і фізичного

розвитку розумово відсталих дітей, їх емоційного добробуту в дитячому закладі та в сім'ї, що сприятиме більш повноцінної підготовки їх до шкільного навчання, як засобу реабілітації дошкільників.

Список використаної літератури

1. Бобошко В. В. Корекція фізичного розвитку та рухових порушень у розумово відсталих дошкільнят старшої групи засобами фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Володимир Васильович Бобошко; НДІ дефектологи АПН СРСР. 1991. - 17 с.
2. Веневцев З. І. Оздоровлення та корекція психофізичного розвитку дітей з порушенням інтелекту засобами адаптивної фізичної культури/С. Веневцев, О. Дмитрієв. - 2004. - 104 с.
3. Сермєєв Б. В. Фізичне виховання розумово відсталих дітей дошкільного віку в умовах спеціального дитячого садка/Б. Сермєєв, В. Бобошка. - Одеса, 1989.
4. Уфимцева Л. П. Залежність функціональної готовності дітей-олігофренів до школи стану соматичного здоров'я / Л. Уфимцева //Дефектологія. - 2000. - № 5. - С. 44–47.

М. С. Омельченко

РОЗВИТОК ДРІБНОЇ МОТОРИКИ ТА ТОЧНИХ РУХІВ ДОШКІЛЬНИКІВ З ПОРУШЕННЯМ ІНТЕЛЕКТУ

Постановка проблеми та її актуальність. В педагогічній, психологічній та спеціальній літературі робота з формування і вдосконалення загальних рухів та дрібної моторики розглядається як невід'ємна частина комплексної системи корекційно-педагогічного впливу на дітей з порушенням інтелекту.

Відомо, що сензитивним періодом розвитку кори головного мозку є вік від 2 до 10 років. Тому в цей період необхідно інтенсивно стимулювати розвиток загальної та дрібної моторики дитини, зокрема моторики пальців рук. Особливо цього виду комплексної корекційної роботи потребують діти, які мають органічне ушкодження кори головного мозку. Ця позиція базується на положенні ряду досліджень про взаємозв'язок розвитку загальної і дрібної моторики з загальним психічним розвитком дитини. Вченими-психологами встановлено пряму кореляційну залежність між розвитком інтелектуальних здібностей, мовою дитини, становленням її діяльності і розвитком дрібної моторики рук.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. При інтелектуальному недорозвиненні для дітей дошкільного віку скрутна, а іноді й неможлива опора в навчанні на розумову й мовленнєву діяльність, а ефективну основу

для її навчання становлять сенсорні канали одержання інформації. С.В. Шевченко вказує, що саме тому на першому місці серед завдань корекційно-розвивального навчання і виховання дітей дошкільного віку при їхній підготовці до навчання в школі є сенсорний розвиток.

Для розумово відсталих дітей це має бути формування знань і умінь в освоєнні еталонів-зразків кольору, форми, величини й накопичення узагальнених уявлень про властивості предметів і матеріалів. Дослідженнями О. П. Гаврилушкиної, О. А. Катаєвої, О. А. Стребелевої, Н. Д. Соколової, Г. І. Шинкаренка й ін. встановлено, що це відбувається в процесі освоєння продуктивних видів діяльності, що сприяють сенсорному, а через нього розумовому й мовленнєвому розвитку дитини. При конструюванні, ліпленні, аплікації, роботі із природними матеріалами розумово відстала дитина розвиває дрібну моторику рук, використовуючи при цьому, в першу чергу, відчуття від зорового, тактильного й рухового аналізаторів.

Дослідження А. А. Дмитрієва, М. Р. Могендовича, Б. В. Сермєєва та ін. показали, що визначальне значення у розвитку дрібної моторики та точних рухів має кінестетична чутливість, яка поєднує проприоцептивну і тактильну рецепцію. Саме у цьому напрямку треба розробляти методики розвитку моторики розумово відсталих дошкільників.

Метою нашого дослідження є пошук спеціальних засобів розвитку дрібної моторики та точних рухів розумово відсталих дошкільників шляхом впливу на їхню тактильну й проприоцептивну чутливість.

Викладення основного матеріалу. Ми припустили, що розвиток дрібної моторики і точних рухів розумово відсталих дітей буде в значній мірі ефективнішим за умовами створення системи спеціальних занять з корекції їх проприоцептивної і тактильної чутливості. Саме це сприятиме активному мовленнєвому розвитку, підготовки руки дитини до письма що є важливими напрямками роботи з формування її готовності до шкільного навчання.

При вивченні рівня розвитку дрібної моторики у дітей 5–7 років з легким ступенем розумової відсталості ми керувалися концепцією М. М. Кольцової про роль рухової активності в розвитку мозку дитини, яка вказала на істотну роль проприоцепції пальців рук у підвищенні працездатності кори головного мозку. Це положення було підтверджено і для розумово відсталих дітей. Було виявлено, що навички тонкої моторики мають визначальне значення в розвитку мислення у дітей з недорозвиненим інтелектом, дозволяючи їм у процесі практичної діяльності досліджувати, порівнювати, класифікувати різноманітні предмети, власні речі, самостійно обслуговувати себе, виражати себе через гру і т. д.

В констатувальному експерименті при виборі тестів, що характеризують дрібну моторику і точні рухи розумово відсталих дошкільників, ми враховували, що при інтелектуальній недостатності найбільш порушеною ланкою в розвитку рухових здібностей є швидкість і спритність рухів. Тому обстеження дрібної моторики старших розумово відсталих дошкільників ми проводили з використанням п'яти тестів. З них

перший тест виявляє здатність дітей робити точні рухи, у другому і третьому тестах характеризується загальна спритність, а в четвертому й п'ятому – швидкість і координація рухів.

Нами було виявлено, що розумово відсталі діти 5–7 років суттєво уступають своїм нормально розвиненим одноліткам за рівнем розвитку загальної й дрібної моторики.

Виявлені достовірні показники загальної й дрібної моторики і рівнів розвитку проприоцептивної і тактильної чутливості у дітей 5–7 років з легким ступенем розумової відсталості, а також у нормально розвинених однолітків, обумовила розробку й використання системи спеціальних вправ, що розвивають проприоцептивну і тактильну чутливість. У навчальному експерименті були використані вправи й ігри, що сприяють формуванню у розумово відсталих дошкільників умінь розрізняти фактуру, вагу і температуру предметів, дізнаватися їх на дотик, виконувати рухи по контрастних параметрах: далеко – близько, швидко – повільно, сильно – слабо, уперед – назад і т. п. В експериментальній групі ці вправи протягом навчального року включалися як додаткові засоби розвитку проприоцептивної і тактильної чутливості в заняття по фізичному вихованню, ігри, на прогулянках, в індивідуальні заняття по корекції рухових порушень.

Головною методичною вимогою було виконання рухових завдань із опорою на сенсорну інформацію, з постійною перевіркою дітьми правильності виконання рухів через проприоцептивні й тактильні відчуття.

Для розвитку дрібної моторики кисті застосовувалися пальчикова гімнастика, ігри й різні види занять, що спонукають дітей до тонкої маніпулятивної діяльності. Основний методичний прийом при цьому полягав у тренуванні всіх трьох видів рухів кисті – стиску, розтягання і розслаблення, і у використанні ізольованих рухів кожного з пальців.

Результати навчального експерименту свідчать, що систематичне використання обраних спеціальних вправ на 38–92 % збільшило проприоцептивну й на 38–88% тактильну чутливість. Це дозволило розумово відсталим дітям експериментальної групи за цими показниками максимально наблизитися до рівня однолітків з нормальним інтелектом, що, у свою чергу, позначилося на розвитку загальної й дрібної моторики.

Виявлено, що навчальний експеримент сприяв значному (на 49–82 % у різних тестах) і достовірному поліпшенню показників загальної моторики у розумово відсталих дошкільників з експериментальної групи. Так, здатність утримувати рівновагу збільшилася до 48–68%, а швидкість рухів зросла на 68 %, тобто найбільше ефективно покращилися саме ті рухові здатності, які у розумово відсталих дітей 5–7 років до початку навчального експерименту значно відставали. Після проведення навчального експерименту відбулися позитивні зміни в розвитку загальної моторики розумово відсталих дошкільників експериментальної групи, рухові можливості яких, по більшості показників, збіглися з результатами однолітків зі збереженим інтелектом.

Нами встановлено, що при використанні вправ, які розвивають тактильну й проприоцептивну чутливість рук, у дітей експериментальної групи

значним приростом (86 %) характеризувалися показники рухів кисті в цілому, а менш вираженим (31 %) був приріст здібностей дітей виконувати диференційовані рухи пальцями.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, запропонована й апробована нами на практиці комплексна програма з розвитку проприоцептивної і тактильної чутливості у дошкільників з порушенням інтелекту є ефективною при підготовці дітей до шкільного навчання, зокрема до оволодіння письмом. Ця система роботи може успішно використатися в умовах спеціальних дошкільних закладів, а також в умовах сімейного виховання, і на її основі надалі можливе розроблення рекомендацій для вихователів та батьків.

Список використаної літератури

1. Бернштейн Н. А. Нариси з фізіології рухів та фізіології активності / Бернштейн Н. А. – 1966. – 349с.
2. Гаврилушкина О. П. Виховання та навчання розумово відсталих дошкільнят / Гаврилушкина О. П., Соколова Н. Д. - 1987. - 71 с.
3. Галкіна В. Б. Використання фізичних вправ з розвитку дрібної моторики пальців рук при корекції порушень мовлення в учнів початкових класів / Галкіна В. Б., Хомутова Н. Ю. // Дефектологія. - 1999. - №3. – С. 37–42.
4. Сермеєв Б. В. Формування рухових здібностей у аномальних дітей / Сермеєв Б. В. // Дефектологія. - 1980. - № 4. - С. 36-43.

Є. В. Кілієнко, І. В. Андрусєва
ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ

ЯКІСНИМ НАВИЧКАМ ЧИТАННЯ УЧНІВ ДОПОМІЖНОЇ ШКОЛИ

Актуальність наукової проблеми корекційної роботи у допоміжній школі полягає в тому, що учні мають великі труднощі у навчанні читання. Формування якісних навичок читання в учнів допоміжної школи є одним із основних завдань початкової школи. Опанування ними для учнів є найважливішою умовою успішного навчання у школі з усіх предметів.

Даною проблемою займалися ряд авторів (А. К. Аксьонова, Л. А. Горбушина, С. Ф. Іваненко, Р. І. Лалаєва, Б. П. Пузанов, Н. Н. Світловська).

Так, А. До. Аксьонова у своїй роботі «Методика навчання російської мови у спеціальній (корекційній) школі» наголошує на особливостях навчання читання розумово відсталих учнів і дає характеристику кожному якісному навичці читання. Корекційну роботу, спрямовану усунення помилок описують у своїх працях Р. І. Лалаєва «Порушення

процесу оволодіння читанням у школярів» та С.С. Ф. Іваненко «Формування навичок читання у дітей при тяжких порушеннях мови»

Актуальним у вивченні цієї проблеми є також роботи авторів Б. П. Пузанова «Навчання дітей із порушеннями інтелектуального розвитку: (Олігофренопедагогіка)» та Н.В. н. Світловській «Навчання читання».

Метою цієї статті є аналіз робіт низки дослідників, виділення особливостей коррекційно-педагогічної роботи, спрямованої формування якісних навичок читання в учнів допоміжної школи.

Виклад основного матеріалу. Л. А. Горбушина вважає, що формування вміння читати поповнює та уточнює словник дітей, розширює можливості збагачення уявлень, у процесі читання та аналізу змісту читаного тексту у дітей виховується увага до здатності передати почуття та думки художнім словом і як воно впливає на слухача [2].

А. К. Аксьонова виділяє такі характерні якості повноцінного читання як: правильність, виразність, усвідомленість та побіжність. Формування цих якостей у розумово відсталих протікає своєрідно. Учні повільно запам'ятовують літери, виникають труднощі у співвіднесенні звуку з літерою, тривалий час не можуть перейти з буквального читання на складове, спотворюють звуковий склад слова, відчують труднощі при співвіднесенні прочитаного слова з предметів, дією, ознакою. В учнів спостерігається уповільнене впізнавання та розуміння прочитаного слова і тому вони насилу перемикаються на читання цілими словами, навіть добре їм знайомим, після того, як почали читати за складами. Темп читання – повільний і залежить від інформаційної, лексичної та структурної складності тексту, тобто чим складніший текст, тим повільніше читають діти. Учні можуть значно спотворювати текст: пропускати, переставляти, замінювати букви та склади, зливають кінці одного слова і початку злого, втрачають рядок [1].

Р. І. Лалаєва зазначає, що у процесі читання слів у розумово відсталих учнів майже немає домінуючих літер, внаслідок недиференційованості сприйняття [4].

Б. П. Пузанов виділив характерну помилку – невірний наголос у словах, значення яких вони можуть осмислити й у словах, які часто зустрічаються їм у промови. Виділяють чотири якісні навички читання, які характеризують сформовану навичку читання: свідомість, правильність, побіжність та виразність [5].

На думку О. До. Аксьонова, свідомість читання – це розуміння сенсу окремих слів, виразів і всього тексту загалом. Правильність читання – читання без спотворень та помилок. Побіжність читання – темп, характерний для розмовної мови, і за якого розуміння читаного матеріалу випереджає його вимову. Виразність читання характеризується як здатність передати слухачам головну думку твору та своє власне ставлення до нього за допомогою мовлення [1].

З. Ф. Іваненя виділяє чотири етапи роботи з формування якісних навичок читання. Перший етап – вчитель відпрацьовує з дітьми вправи, спрямовані на виявлення мовних передумов до оволодіння письмовою мовою. На цьому етапі всі тексти спочатку читаються вчителем і поступово ускладнюються. З другого краю етапі – робота спрямовано вдосконалення самостійного читання. Учні при читанні повинні вміти правильно визначати паузи та дотримуватися інтонації. Необхідна робота на другому етапі – це попереднє пояснення слів тексту, без розуміння значення яких не може бути правильно сприйнято сенс читання та відповіді на запитання, які можуть бути планом для переказу прочитаного. На третьому етапі учні навчаються складати розповідь про серію сюжетних картинок і працювати з деформованим текстом. І на останньому, четвертому етапі відбуватиметься самостійна робота учнів над прочитаним текстом. Вони навчаються складати план оповідання у вигляді оповідальних речень. На цьому етапі всі тексти супроводжуються завданнями для самостійної роботи та можливе використання творчості та минулого досвіду учнів [3].

Н. Н. Світловська виділяє ряд показників, які показують успішність роботи вчителя з учнями з формування якісних навичок читання: учні починають виявляти інтерес до книг, вони самостійно звертаються до них, гортають їх і розглядають у вільний час, учні безпомилково розрізняють знайомі їм книги і можуть визначити

Висновки. Аналіз спеціальної літератури з проблеми формування якісних навичок читання в учнів допоміжної школи показує, що учні зазнають значних труднощів при читанні і для їх запобігання необхідно проводити спеціально організовану корекційну роботу із застосуванням вправ, що враховують особливості мислення. фонематичного розвитку Для успішнішого оволодіння навичкою читання необхідно пам'ятати, що у процесі читання якісні навички виступають у взаємозв'язку друг з одним і лише у комплексі вони забезпечують формування повноцінного навички читання.

Список використаних джерел

1. Аксьонова А. К. Методика навчання російської мови у спеціальній (корекційній) школі: навч. для студ. дефектол. фак. педвузів/А. К. Аксьонова. - ВЛАДОС, 2004. - 316 с.
2. Горбушина Л. А. Навчання виразного читання молодших школярів: посібник для вчителів/Л. А. Горбушина. Просвітництво, 1981. - 160 с.

3. Іваненко С. Ф. Формування навичок читання у дітей при тяжких порушеннях мови: кн. для логопеда/С. Ф. Іваненко. – Просвітництво, 1987. – 240 с., іл.
4. Лалаєва Р. І. Порушення процесу оволодіння читанням у школярів: навч. посібник для студентів дефектол. фак. пед. ін-тів/Р. І. Лалаєва - Просвітництво, 1983. - 136 с.
5. Навчання дітей з порушеннями інтелектуального розвитку: (Олігофренопедагогіка): навч. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів/Б. П. Пузанов [та ін]. - Академія, 2001. - 272 с.
6. Світловська Н. Н. Навчання читання: Практична методика: навчальний посібник для студ. пед. вузів/Н. Н. Світловська. - Академія, 2001. - 288 с.

В. В. Сильченко

КОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ПІДГОТОВКИ ДО ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ІЗ ВАДАМИ У РОЗВИТКУ

Проблема мовленнєвої підготовки дітей до школи знайшла широке відображення у світовому і вітчизняному історико-педагогічному досвіді (Я. Коменський, Й. Песталоцці, В. Сухомлинський, К. Ушинський та ін.).

Також проблема мовленнєвої підготовки дітей до шкільного навчання актуальна і в спеціальній педагогіці.

Недорозвиток мовлення є одним із проявів розумової відсталості у дітей. Він зумовлений раннім ураженням центральної нервової системи та специфічними особливостями функціонування психічних процесів. Властиві цим дітям пізнавальна пасивність, знижений інтерес до навколишнього, а відтак і недостатній розвиток предметної діяльності негативно позначаються на формуванні потреби у спілкуванні дітей-олігофренів з дорослими, розвиткові емоційного ставлення до них. Для цих дітей властиве пасивне, байдуже ставлення до дорослих. Внаслідок цього порушується природний механізм оволодіння дитиною мовою. Адже саме потреба у спілкуванні, зацікавлене емоційне ставлення до дорослого, бажання розуміти й у всьому наслідувати його є важливою психологічною умовою виникнення усного мовлення у дітей.

Мовленнєвий недорозвиток розумово відсталих дошкільників неоднорідний. Серед них є діти, котрі зовсім не володіють мовою, діти з невеликим об'ємом слів та простих фраз і діти з формально добре розвиненим мовленням. Робота педагогів з розвитку мовлення в спеціальному дошкільному закладі має на меті потребу сформувати у мовленнєвому спілкуванні дітей-олігофренів та практичне оволодіння ними мовленням як засобом комунікації.

Одним із важливіших завдань спеціального дошкільного закладу для дітей з порушенням інтелекту є розвиток у них мовленнєвого спілкування. Сучасна психологічна наука вважає спілкування важливою умовою

повноцінного психічного розвитку дитини, у зв'язку з чим визнається необхідність спеціальної педагогічної роботи, спрямованої на розвиток відповідних комунікативних умінь, особливо мовленнєвих.

Проблема становлення комунікативної функції мовлення у розумово відсталих дошкільників тісно пов'язана з багатьма питаннями їхнього навчання і виховання, і в тому чи іншому аспектах привертала увагу багатьох вчених. Всі дослідники відмічають недостатню сформованість самої комунікативної функції мовлення, але й необхідних передумов її формування, зокрема потреби у спілкуванні, орієнтування в навколишньому, мовленнєвих форм спілкування.

Усе це у розумово відсталих дітей без спеціального навчання виявляється недостатньо сформованим не тільки до початку дошкільного віку, але і пізніше. У перший клас допоміжної школи діти приходять з несформованим діалогічним мовленням.

Суттєве значення у здійсненні корекційно-розвивального процесу має вивчення та врахування актуального рівня сформованості мовленнєвих умінь кожної дитини. Лише спираючись на реальні досягнення дитини, можна забезпечити її подальший розвиток.

Особливе місце в мовленнєвій підготовці дітей до школи вчені відводять формування у дитини оцінно-контрольних дій в мовленнєвій діяльності дітей. Так, А. М. Богуш осліджує проблему формування оцінно-контрольних дій у дітей старшого дошкільного віку.

Контрольні дії, за вченою, - це свідоме регулювання дитиною мовленнєвої діяльності з метою попередження констатації і виправлення мовленнєвих помилок, а також забезпечення відповідності результатів навчальної діяльності запропонованому (або складеному самостійно) плану, вимогам, зразку, нормам вимови.

Оцінювальні дії спрямовані на оцінку результатів навчальної діяльності, порівняння отриманого результату із заданими вимогами. Це мовлення дія, в якій розкриваються мотиви, що спонукають дитину до вибору відповідної оцінки.

Оцінювально-контрольні дії – це дії, які включають: вміння оцінювати і контролювати навчально-мовленнєву діяльність, тобто взаємооцінку і взаємоконтроль; вміння оцінювати і контролювати власну мовленнєву діяльність, тобто самооцінку і самоконтроль. Оцінно-контрольні дії необхідні у процесі навчально-мовленнєвої діяльності як умови і засоби засвоєння знань, формування відповідних мовленнєвих вмінь і навичок; як важливої умови застосування засвоєних знань, мовленнєвих умінь і навичок у практичній діяльності, у процесі говоріння і аудіювання, як засобу свідомого засвоєння мови.

Позитивних результатів у формуванні оцінно-контрольних можна досягти за умови орієнтації дітей у процесі навчання на зону найближчого розвитку, поступового їх переводу з ігрової діяльності у навчально-мовленнєву.

Формування оцінно-контрольних дій можливе за наявності певних умов: включення дітей в активну оцінно-контрольну діяльність; прийняття дитиною завдання здійснення оцінки і контролю; створення спеціальних навчально-мовленнєвих та ігрових ситуацій на основі поетапного формування дій; засвоєння дітьми оцінних еталонів і критеріїв оцінки та контролю; засвоєння дій порівняльного аналізу мовленнєвого висловлювання у процесі аудіювання і говоріння із заданими вимогами (зразком, планом).

Відповідно до встановлених особливостей мовленнєвого дефекту вихованців кожної вікової групи планується система індивідуально-корекційних заходів.

Змістом індивідуально-корекційних занять повинні бути загальні завдання розвитку мовлення у дітей певного віку (відповідно до програми) та завдання індивідуального підходу.

Варто зазначити, що комунікативні можливості деяких розумово відсталих дошкільників певної вікової групи можуть бути нижчим або вищим від тих, на які розрахований зміст програми. Це вимагає планування педагогами індивідуальних заходів розвитку та корекції недоліків кожної дитини, визначення мовленнєвого навантаження та адекватних її можливостям мір допомоги.

Вчені виокремлюють поняття: мовленнєва (загальна і спеціальна) підготовка і мовленнєва готовність дітей до навчання. Цей змістовий аспект навчання рідної мови, що охоплює увесь період мовленнєвого розвитку під час перебування дітей у родині, дошкільних навчальних закладах, визначається програмами й розділами з розвитку мовлення та навчання дітей рідної мови, впливає на формування особистості школяра в цілому.

Під мовленнєвою готовністю дітей до школи ми розуміємо наявність навичок усного мовлення, навичок використання одиниць мови для мислення спілкування; усвідомлення знакової системи мови, спеціальні вміння у галузі читання, письма, вміння аналізувати мовні явища. Мовленнєва готовність дітей до школи включає основні компоненти: певна сума знань про навколишню дійсність, змістова сторона мовлення; рівень розвитку мовленнєвих навичок: достатній словник, правильна звуковимова, граматична правильність мовлення, діалогічне і монологічне мовлення, мовленнєва активність дітей, якість мовленнєвих відповідей.

Одним із аспектів мовленнєвої готовності розумово відсталих дітей до школи є усвідомлення дитиною змісту мовлення. Проблема усвідомлення мови дитиною досліджувалася низкою вчених (Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін та ін.). Однією з важливих проблем з точки зору готовності дітей до навчання у школі є вивчення всіх аспектів їхнього мовленнєвого розвитку. Найбільш сприятливою ситуацією для розвитку і усвідомлення регулюючого мовлення є спільна навчальна діяльність дітей під керівництвом дорослого. Індивідуальне виконання навчальних завдань не може в останній мірі стимулювати розвиток регулюючої функції мовлення. Найефективнішим шляхом розвитку означеної функції є сюжетно-рольова гра.

Мовлення дітей, які ідуть до школи, має бути правильним, грамотним. Мовлення випускника дошкільного закладу має бути усвідомленим. Навчальна діяльність для дитини становить певні труднощі, адже навчання проходять на рівні другої сигнальної системи, яка вимагає реакції на слово словом. Для цього потрібно усвідомити завдання, запитання, мовне завдання. Добре зрозуміле запитання, як вважав К.Д. Ушинський, це вже половина відповіді.

Однак однієї тільки суми знань у підготовці дітей до школи недостатньо. У них необхідно розвивати якісні особливості мислення, навчити порівнювати, установлювати причинні залежності й закономірності шляхом логічних міркувань й умовиводів.

Тому завдання дошкільного закладу, виховувати в дітей такі якості усного мовлення, які потрібні учню в 1 класі. Серед них, у першу чергу, слід виділити граматично правильне мовлення, тобто оволодіння граматичними формами слів. Старші дошкільники повинні відповідати на питання поширеними реченнями, дотримуючись правильного порядку слів, користуватися правильними граматичними формами зміни слів.

Забезпечення наступності дитячого садка й школи з розвитку мовлення зобов'язує вихователів формувати систему розумових дій, широко використовувати прийом порівняння – основу розуміння й мислення.

Отже, мовленнєва підготовка дітей до школи – особлива підготовка, що стимулює специфікою свого змісту інтелектуальну, емоційно-вольову, мотиваційну готовність дошкільників та готовність їх у сфері спілкування. Вона передбачає достатню адаптацію дітей до умов шкільного навчання, до виконання нових програмних вимог щодо засвоєння норм і правил мовленнєвих дій, необхідних для опанування мовленнєвими вміннями. Мовленнєва підготовка дошкільників повинна забезпечити в подальшому необхідну для життя і розвитку освіченість, компетентність, кваліфікованість у різноманітних сферах життя і галузях діяльності.

Список використаної література

1. Богуш А. М. Мовленнєва готовність старших дошкільників до навчання у школі / Богуш А. М., Шиліна Н. Є. – Одеса : ПНЦ АПН України, 2003. – 335с.
2. Богуш А. М. Мовленнєвий розвиток дітей від народження до 7 років : монографія / Богуш А. М. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2004. – 376 с.
3. Виготський Л. С. Педагогічна психологія / Виготський Л. С.; за ред. В. В. Давидова. - Педагогіка, 1991. - 480 с.
4. Кондрух Л. А. Формування у дітей саршого дошкільного віку комунікативної готовності в школі : дис. канд. пед. наук: 13.00.01. / Кондрух Л. А. - 1999. - 177 с. Програма виховання та навчання розумово відсталих дітей дошкільного віку. – К. : ЛДЛ, 2000. – 120 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Абдураимова Сейяре Эскендеркызы – студентка (РВУЗ «КИПУ»).

Абібуллаєва Лілія Шевкетовна – студентка 4 курсу (Кримський інженерно-педагогічний університет).

Азаренкова Любов Леонідівна – інженер 1 категорії кафедри фізичного виховання (Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»).

Алексєнко Леонід Михайлович – старший викладач ПЗНЗ (Краматорський економіко-гуманітарний інститут).

Алексєєва Катерина Ігорівна – студентка 5 курсу (Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка).

Андрусева Ірина Володимирівна – канд. пед. наук, доцент (Кримський інженерно-педагогічний університет).

Афанасієнко Олена Валеріївна – студентка (Донбаська державна машинобудівна академія).

Бабак Володимир Вікторович – старший викладач кафедри валеології та корекційної медицини (ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»).

Багінська Ольга Володимирівна – доцент кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання, канд. пед. наук (Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка).

Балаж Марія Степанівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри фізичної реабілітації (Національний університет фізичного виховання та спорту України).

Бартош К. А. – Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Батіщева М. Р. – канд. пед. наук, доцент (Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України).

Білецька Світлана Володимирівна – студент-магістр спеціальності «Соціальна педагогіка» факультету дошкільної освіти і практичної психології (ДДПУ – Донбаський державний педагогічний університет).

Білогур Влада Євгеніївна – доктор філософських наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін (Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького).

Білоусова Вікторія Леонідівна – студент-магістр спеціальності «Соціальна педагогіка» факультету дошкільної освіти і практичної психології (ДДПУ – Донбаський державний педагогічний університет).

Боев Серій Євгенович – канд. мед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту (Мариупольський інститут Межрегіональної Академії Управління Персоналом).

Бойчук Юрій Дмитрович – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я людини та корекційної освіти (Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди).

Борейко Наталя Юріївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання (Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»).

Бородіна Оксана Сергіївна – аспірант кафедри теорії і методики професійної освіти (Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди).

Брацун Ірина Михайлівна – студентка (Донбаська державна машинобудівна академія).

Васильєв Валерій Володимирович – викладач кафедри фізичного виховання (Севастопольський інститут банківської справи Університету Банківської Справи НБУ м. Києва).

Виноградова Альона Ігорівна – студент-магістр спеціальності «Соціальна педагогіка» факультету дошкільної освіти і практичної психології (ДДПУ – Донбаський державний педагогічний університет).

Воєділова Олена Михайлівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та методики викладання фізичного виховання (Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка).

Воробей Анастасія Валеріївна – студентка 2 курсу (Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка).

Воронін Дмитро Євгенійович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін (Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького).

Гнилошуров Дмитро Олексійович – студент 4 курсу (Національний університет фізичного виховання та спорту України).

Гончарук Валерій Володимирович – ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту (Одеська національна академія харчових технологій).

Горбачов Вадим Егорович – старший викладач фізичного виховання (Севастопольський інститут банківської справи Університету банківської справи НБУ м. Києва).

Гребік Олег Васильович – викладач кафедри фізичного виховання, (Луцький національний технічний університет, кафедра фізичного виховання).

Грибан Григорій Петрович – доктор педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації (Житомирський державний університет імені Івана Франка).

Гришина Ольга Миколаївна

Гура Наталія Олександрівна – старший викладач кафедри педагогіки (Краматорський економіко-гуманітарний інститут).

Даниленко Олександр Миколайович – старший викладач (Харківський національний аграрний університет ім. В. В. Докучаєва).

Деркаченко Аліна Вікторівна – студентка (Полтавський національний технічний університет ім. Юрія Кондратюка).

Дідюков Анатолій Борисович – старший викладач (Харківський національний аграрний університет ім. В. В. Докучаєва).

Долинний Юрій Олексійович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту (Донбаська державна машинобудівна академія).

Донець Альона Ігорівна – студент-магістр спеціальності «Соціальна педагогіка» факультету дошкільної освіти і практичної психології (ДДПУ – Донбаський державний педагогічний університет).

Євстігнесва Ірина Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту (Донецький державний інститут здоров'я фізичного виховання і спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України).

Єжова Тетяна Євгенівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної психології, корекційної та інклюзивної освіти (Інститут людини Київського університету імені Бориса Грінченка).

Забіяко Юрій Олегович – старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту (Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара).

Завгородній Вадим Андрійович – студент (Донбаська державна машинобудівна академія).

Золочевський Віталій Вікторович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання (Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради).

Зуєва Тетяна Василівна – старший викладач кафедри фізичного виховання (Національна металургійна академія України)

Ігнатюк Ольга Анатоліївна – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами НТУ «ХПІ» (Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»).

Ільченко Алла Михайлівна – доцент кафедри філософії, історії та педагогіки, кандидат педагогічних наук (Полтавська державна аграрна академія).

Казановська Л. М. – магістрант (Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка).

Калашников Іван Олександрович – фахівець з фізичної реабілітації (Севастопольський інститут банківської справи Університету Банківської Справи НБУ м. Києва).

Каменчук Наталія Валеріївна – студентка 5 курсу (Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради).

Каховський Олег Володимирович – студент 4 курсу (Національний університет фізичного виховання та спорту України).

Кілієнко Катерина Валеріївна – студентка (Кримський інженерно-педагогічний університет).

Колос Олена Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання (Вінницький національний технічний університет).

Коношенко Наталія Анатоліївна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи (ДДПУ – Донбаський державний педагогічний університет).

Коношенко Сергій Володимирович – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи (ДДПУ – Донбаський державний педагогічний університет).

Король Аліна Дмитрівна – студентка 2 курсу (Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка).

Коростельова Вікторія Борисівна – здобувач кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи (ДДПУ – Донбаський державний педагогічний університет).

Короткевич Євгенія Юріївна – викладач фізичного виховання (Севастопольський інститут банківської справи Університету банківської справи НБУ м. Києва).

Костюк Юлія Сергіївна – аспірант (Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, м. Київ).

Крижановська Аліна Віталіївна – студент-магістр спеціальності «Соціальна педагогіка» факультету дошкільної освіти і практичної психології (ДДПУ – Донбаський державний педагогічний університет).

Крицька Лариса Іванівна

Кузнецова Тетяна Григорівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри корекційної педагогіки (ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»).

Кулик Денис Григорович – викладач кафедри фізичного виховання (Вінницький національний технічний університет).

Лапко Світлана Василівна – старший викладач (Харківський національний медичний університет).

Ленська Ольга В'ячеславівна – викладач (Харківський національний медичний університет).

Липа Володимир Олександрович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри корекційної педагогіки (ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»).

Лисенко Людмила Леонідівна – канд. пед. наук, доцент кафедри педагогіки, психології і методики фізичного виховання (Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка).

Литвинкович Альона Юріївна – студент-магістр спеціальності «Соціальна педагогіка» факультету дошкільної освіти і практичної психології (ДДПУ – Донбаський державний педагогічний університет).

Лобаньова Ольга Володимирівна – викладач (Харківський національний медичний університет).

Лукавенко Олена Геннадіївна – старший викладач (Харківський національний медичний університет).

Лутовінов Юрій Анатолійович – викладач ФВ аграрне відділення ДНЗ «Луганський центр професійно-технічної освіти».

Луценко Олексій Олександрович – студент 4 курсу (Національний університет фізичного виховання та спорту України).

Лисенко Владислав Миколайович – доцент, Віце-президент федерації майстрів важкої атлетики України (Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського).

Мажара Поліна Володимирівна – студентка 4 курсу (Кримськи інженерно-педагогічний університет).

Максимов Андрій В'ячеславович – викладач кафедри фізичного виховання (Національна металургійна академія України).

Малишкін Андрій Миколайович – здобувач 5 року навчання (Харківська академія фізичної культури та спорту).

Малкіна Оксана Анатоліївна – студент-магістр спеціальності «Соціальна педагогіка» факультету дошкільної освіти і практичної психології (ДДПУ – Донбаський державний педагогічний університет).

Маркова А. О. – студентка 4 курсу (Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка).

Мартинюк Ольга Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання (Державний ВНЗ «Національний гірничий університет»).

Мартин Володимир Дмитрович – канд. пед. наук, доцент (Львівський державний університет фізкультури).

Марченко Олександр Олександрович – аспірант кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами НТУ» (Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»).

Матвієнко Роман Юрійович – (Донецький державний інститут здоров'я, фізичного виховання і спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України).

Міронов Андрій Олександрович – викладач фізичного виховання (ДВНЗ «ПДТУ» Маріупольський механіко-металургійний коледж).

Морозова Марина Володимирівна – студент-магістр спеціальності «Соціальна педагогіка» факультету дошкільної освіти і практичної психології (ДДПУ – Донбаський державний педагогічний університет).

Мудریان Володимир Леонідович – викладач кафедри фізичного виховання і спорту (Донбаська державна машинобудівна академія).

Мухаріна Юлія Юрївна – канд. пед. наук, старший викладач кафедри валеології та корекційної медицини (ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»).

Нагорний Денис Михайлович . – студент 4 курсу (Національний університет фізичного виховання та спорту України).

Некрасов Григорій Григорович – викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання (Бердянський державний педагогічний університет).

Огієнко М. М. – канд. пед.наук, доцент кафедра педагогіки, психології і методики фізичного виховання (Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка)

Олешко Валентин Григорович – професор, канд. пед. наук, завідувачий циклами силових видів спорту та фехтування (Національний університет фізичного виховання і спорту України).

Олійник Олег Миколайович – завідувач кафедри фізичного виховання і спорту (Донбаська державна машинобудівна академія).

Омельченко Марина Сергіївна – викладач кафедри корекційної педагогіки (ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»).

Омельяненко Олександр Васильович – викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини (Полтавський національний технічний університет ім. Юрія Кондратюка).

Панкова Катерина Михайлівна – магістрант 5 курсу (Донецький державний інститут здоров'я фізичного виховання і спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України).

Пилавов Павло Аристієвич – здобувач кафедри педагогічної майстерності та менеджменту (Полтавський педагогічний університет імені В. Г. Короленко), директор Луганського обласного фізкультурно-оздоровчого центру «Авангард».

Погребенник Л. І. – Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Подолька Анастасія Євгеніївна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач (Харківський національний аграрний університет ім. В. В. Докучаєва).

Полях Олександр Володимирович – викладач фізичного виховання (Краматорський технологічний технікум).

Почерніна Марія Григорівна – викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини з курсом фізичного виховання і здоров'я (Харківський національний медичний університет).

Пристинська Тетяна Миколаївна – старший викладач кафедри здоров'я людини, біології, фізичного виховання і фізичної реабілітації (Донбаський державний педагогічний університет).

Пристинський Володимир Миколайович – доцент кафедри теоретичних і методичних основ фізичного виховання і реабілітації (Донбаський державний педагогічний університет).

Пуздімів М. І. – Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Пясківська Ксенія Олегівна – студентка кафедри іноземної філології (Краматорський економіко-гуманітарний інститут).

Решетнікова Катерина В'ячеславівна – аспірантка (Кременчуцький національний університет ім. М. Остроградського).

Решетняк Олександра Володимирівна – студентка (Краматорський економіко-гуманітарний інститут).

Роганова Марина Вікторівна – доктор педагогічних наук, професор, проректор з науково-педагогічної роботи (Донбаський державний педагогічний університет).

Савицький Андрій Миколайович – доцент кафедри логопедії, канд. пед. наук (НПУ імені М. П. Драгоманова).

Селіванов Євген Вікторович – викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини з курсом фізичного виховання і здоров'я (Харківський національний медичний університет).

Сергеева Татьяна Петровна – завідувач кафедри фізичного виховання і спорту (Одеська національна академія харчових технологій).

Сильченко Вікторія Володимирівна – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри логопедії та спеціальної психології (ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»).

Симоненко Лариса Іванівна – вчитель фізичного виховання вищої категорії (Маріупольський технічний ліцей).

Сіденко Вероніка Гордіївна – студент-магістр спеціальності «Соціальна педагогіка» факультету дошкільної освіти і практичної психології (ДДПУ – Донбаський державний педагогічний університет).

Скряга Альона Ігорівна – студентка 4-го курсу (Донбаська державна машинобудівна академія).

Сосновенко Валерія Константинівна – студентка 2-го курсу (Донбаська державна машинобудівна академія).

Століца Анна Дмитрівна – студентка 2-го курсу (Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка).

Сухоніна Наталія Сергіївна – кандидат педагогічних наук (Кримський інженерно-педагогічний університет).

Твердохліб Жанна Олексіївна – викладач кафедри фізичного виховання (Житомирський державний університет імені Івана Франка кафедра фізичного виховання).

Тихонов Володимир Костянтинович – старший викладач (Вінницький національний технічний університет).

Тихонова Світлана Володимирівна – старший викладач (Вінницький національний технічний університет).

Тімошенко Володимир Валерійович – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичного виховання і спорту (Донбаська державна машинобудівна академія).

Ткаченко Ким Володимирович – кан. пед. наук, державний тренер з важкої атлетики.

Ткаченко П. П. – Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Трухан Л. В. – Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Тямало Світлана Павлівна – аспірант кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи (ДДПУ – Донбаський державний педагогічний університет).

Федотенко Світлана Іванівна – викладач фізичного виховання (ДВНЗ «ПДТУ» Маріупольський механіко-металургійний коледж).

Філінков Володимир Ільич – кан. наук з фізичної культури і спорту, професор кафедри фізичного виховання і спорту (Донбаська державна машинобудівна академія).

Фоменко Валерій Харитонович – професор кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін, канд. біологічних наук, доцент (КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради), факультет фізичного виховання.

Фоменко Олена Валеріївна – викладач кафедра фізичного виховання (КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради), факультет фізичного виховання.

Хайбуллаєва Феріде Рустемівна – студентка 4-го курсу (Кримський інженерно-педагогічний університет).

Холодний Олександр Іванович – кандидат педагогічних наук, заступник декана факультету фізичного виховання (Донбаський державний педагогічний університет).

Цимбал Валентина Петрівна – викладач кафедра фізичного виховання і спорту (Донбаська державна машинобудівна академія).

Чалий Вадим Юрійович – викладач, кафедра фізичного виховання (Комунальний заклад Харківська гуманітарно-педагогічна академія).

Чекмарьова Наталя Григорівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання (Національна металургійна академія України).

Чернявська Олена Анатоліївна – викладач кафедри фізичного виховання (Національна металургійна академія України).

Шатрова Олена Володимирівна

Шевчук Анастасія Олександрівна – студентка (Кримський інженерно-педагогічний університет).

Школа Олена Миколаївна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання («Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради).

Шмигов Павло Володимирович – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання (Бердянський державний педагогічний університет).

Яготін Родіон Сергійович – старший викладач (Одеська національна академія харчових технологій).

Наукове видання

**ПЕДАГОГІЧНИЙ ВЕКТОР РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ**

МАТЕРІАЛИ

**І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

16–17 квітня 2014 року

Комп'ютерне верстання

С. П. Шнурік

Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 17,96.
Обл.-вид. арк. 20,54. Тираж пр. Зам. №

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Шкадінова, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК №1633 від 24.12.2003

