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

ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

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

Краматорськ
ДДМА
2019

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

ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць

V Міжнародної науково-практичної конференції

17–18 квітня 2019 року

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

За загальним редагуванням Ю. О. Долинного

Краматорськ
ДДМА
2019

УДК 796. 01 (06)
П 24

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

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

Збірник зареєстрований **в міжнародній наукометричній базі** (Google Scholar)

П 24 Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць V Міжнародної науково-практичної конференції (17–18 квітня 2019 року) / за заг. ред. Ю.О. Долинного. – Краматорськ : ДДМА, 2019. – 387 с.
ISBN 978-966-379-883-7.

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

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

УДК 796.01 (06)
ISBN 978-966-379-883-7 © ДДМА, 2019

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 8

Т.П. Сергєєва, С.В. Халайджи. Комплексний підхід до формування здоров'язбережувального освітнього середовища у технічному ЗВО 8

М.В. Гребенчук, Е.Е. Кострикина, І.І. Ларченко, М.В. Цедрик. Особливості показників функції зовнішнього дихання студентів біологічного факультету БГУ 19

В.П. Родигіна. Формування у майбутніх інженерів ціннісного ставлення до здоров'я, в процесі їх професійної підготовки 25

В.І. Новицька, В.А. Коледа. Організація моніторингових досліджень у фізичному вихованні студентів 30

О.В. Єрмоленко, Ж.В. Малахова. Оптимізація процесу фізичного виховання студентів на основі застосування конструктивної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання с використанням футзалу 38

В.І. Філінков, А.С. Касьянюк. Проект моделі навчальної програми фізичного виховання студентів спеціального медичного відділення 43

Г.П. Грибан. Методична система впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі студентів 51

В.Л. Мудрян, Д.Е. Скрипник. Актуальні питання фізичного виховання у вищих навчальних закладах 61

В.М. Куліков, В.А. Коледа. Дослідження динаміки розумової працездатності студентів у навчальному році 67

Ю.А. Лутовінов, В.Д. Мартин, В.Н. Лисенко. Показники обсягу тренувального навантаження юних важкоатлетів та важкоатлеток у мікроциклах мезоциклів різного типу підготовчого періоду річного макроциклу 76

С.В. Подлєсний, О.М. Олійник. Використання STEM-технології у викладанні біомеханіки студентам спеціальності «Фізична культура і спорт» 82

РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ 92

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

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

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

Gertruda Wieczorek, Martha Wieczorek. Violence against children 112

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

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

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

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

РОЗДІЛ 3. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 150

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

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

І.А. Семенас. Особливості оздоровчого тренування для рухливості у суглобах у жінок 25-40 років різної статури засобами йоги 164

В.В. Бабій, О.О. Біценко. Здоровий спосіб життя як складова системи цінностей студентів 1 курсу МК ДДМА 171

Ю.С. Сорокін, Р.В. Шулін, Ж.В. Малахова. Використання здоров'язберігаючих технологій у системі освіти 176

А.А. Лапченкова, С.О. Черненко. Оздоровлення нації засобами фізичної культури і спорту 182

В.Л. Мудрян, К.А. Семененко. Оздоровча фізична культура 188

В.М. Марків. Актуальні акценти здорового способу життя студентської молоді 195

РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ 202

А.А. Николюк, О.Л. Леханова. До питання необхідності підвищення реабілітаційного потенціалу як умови соціалізації молодих інвалідів колясочників 202

А.Н. Погорлецки, С.Б. Асланов. До питання про застосування гідрокінезотерапії в реабілітації пацієнтів після ендопротезування колінного суглоба 208

Н.О. Акімова, О.О. Виноградов. Залежність ефективності спортивної діяльності студентів, які систематично займаються у секції волейболу, від психічної підготовки та реабілітації 215

А.В. Яриш. Порушення постави у студентів першого курсу як наслідок малорухливого способу життя 223

В.І. Філінков, А.С. Касьянюк. Лікувальна фізична культура в професійній підготовці студентів до виробничої діяльності 228

В.С. Володіна, О.О. Виноградов, О.І. Гужва. Інвалідність і питання доступності 238

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

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

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

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

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

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

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

РОЗДІЛ 6. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕННЯМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ..... 287

L.A.Mnatsakanyan Sociological survey about health strengthening works with elementary school children with intellectual disabilities..... 287

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

З.А. Мовкебаєва. Організація дистанційного навчання маломобільних студентів-інвалідів 301

Martha Wieczorek, Arkadiusz Porębski. CYBERBULLYING AS A CONREMPORARY FORM OF PEER AGGRASSION 308

Г.Н. Жолтаева. МҮГЕДЕКТІГІ БАР СТУДЕНТТЕРДІ ҚАШЫҚТЫҚТАН ОҚЫТУ ҮШІН БІЛІМ БЕРУ ОРТАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ МӘСЕЛЕСІ 315

Д.С.Хамитова. МҮГЕДЕК СТУДЕНТТЕРДІ ОҚЫТУ ҮШІН ҚОЛЖЕТІМДІ БІЛІМ БЕРУ ОРТАСЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫІ ҚАЖЕТТІЛІГІ 324

РОЗДІЛ 7. ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ 331

T.Yu. Azatyan, L.E. Asoyan. Inclusive education approach for students with special educational needs in Armenia 331

А.А. Лекерова. Основні підходи до вивчення проблеми ЗПР у психолого-педагогічній науці 336

Б.А. Дюсенбаева. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЗЕРТТЕУЛЕРГЕ АРНАЛҒАН ЕРЕКШЕ ОҚЫТУШЫ МӘСЕЛЕЛЕРІ 341

И.А. Денисова. Логоритмические средства корекции внешнего и внутреннего оформления речи 349

А.Б. Дузелбаева. БОЛАШАҚ АРНАЙЫ ПЕДАГОГТАРДЫ ДАЯРЛАУДАҒЫ ШЕТЕЛ ТӘЖІРИБЕСІ 359

В.В. Борисов, Ю.В. Заїка. Розвиток мовлення учнів із затримкою психічного розвитку як педагогічна проблема 367

Ю.В. Клочкова. Сучасні підходи до організації інклюзивного навчання у закладах вищої освіти 375

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ 383

РОЗДІЛ 1
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

УДК 371.134

Т.П. Сергєєва, С.В. Халайджі

Одеська національна академія харчових технологій

(м. Одеса,Україна)

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

T.P. Sergeeva, S.V. Khalaidzhi

Odessa National Academy of Food Technologies

(Odessa, Ukraine)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

У грудні 2017 р. Міністерством молоді та спорту України підведені підсумки щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України у 2017 році. За результатами аналізу зведеного звіту можна відмітити, що взяли участь у тестуванні 425280 студентів з 696 закладів вищої освіти України. Всього навчалося 834807 студентів, тобто майже 50% студентів були залучені до тестування. За рівнями фізичної підготовленості високий рівень має 570,8 тис. осіб, або 27,4 % до загальної кількості осіб, які допущені до тестування, достатній рівень – 757,0 тис. осіб, або 36,3 %, середній рівень – 548,3 тис. осіб, або 26,3 %, низький рівень – 207,3 тис. осіб, або 10,0% відповідно [5].

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

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

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

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

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

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

Таблиця 1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

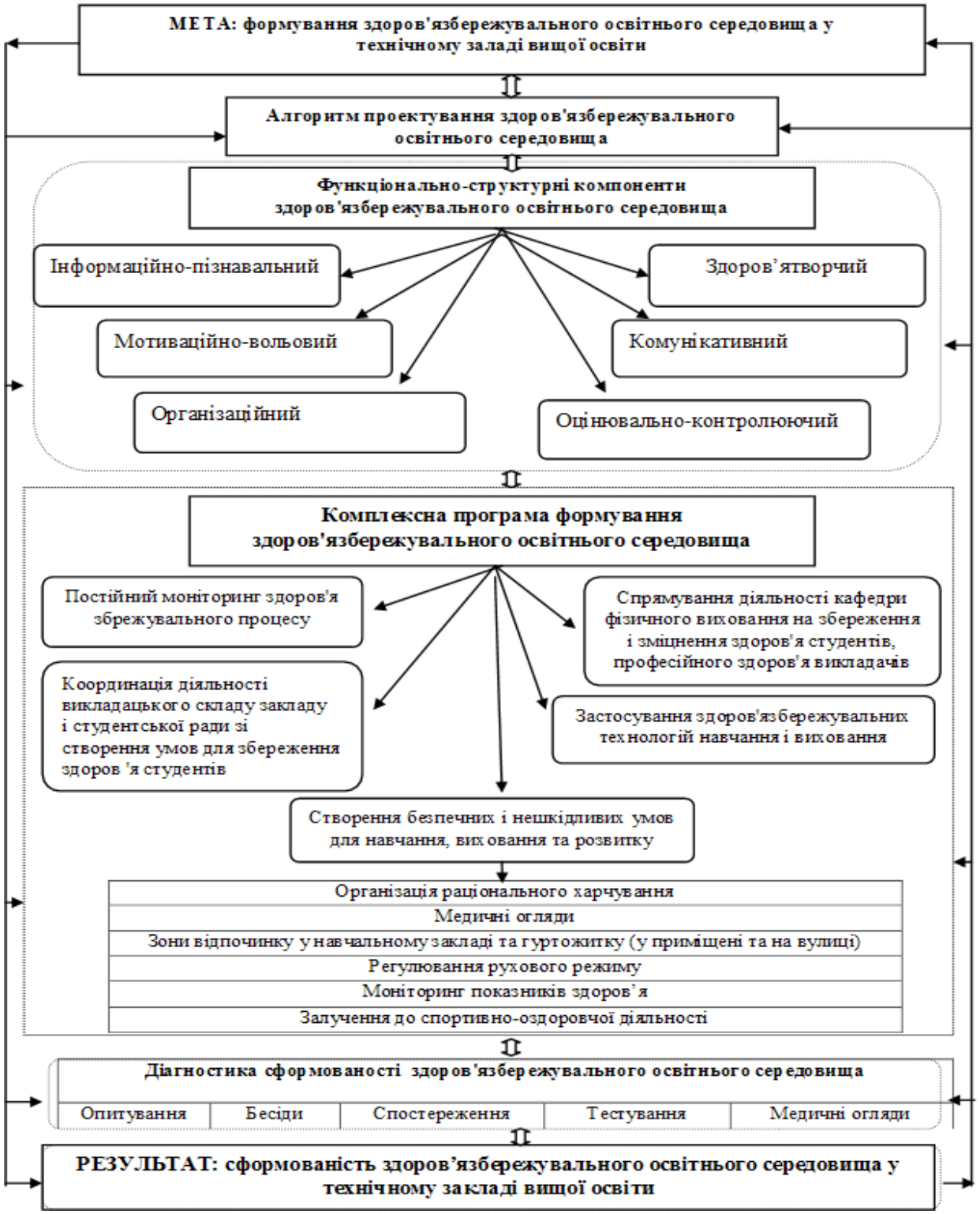


Рис. 1. Модель формування здоров'язбережувального освітнього середовища в технічному закладі вищої освіти

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

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

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

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

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

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

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

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

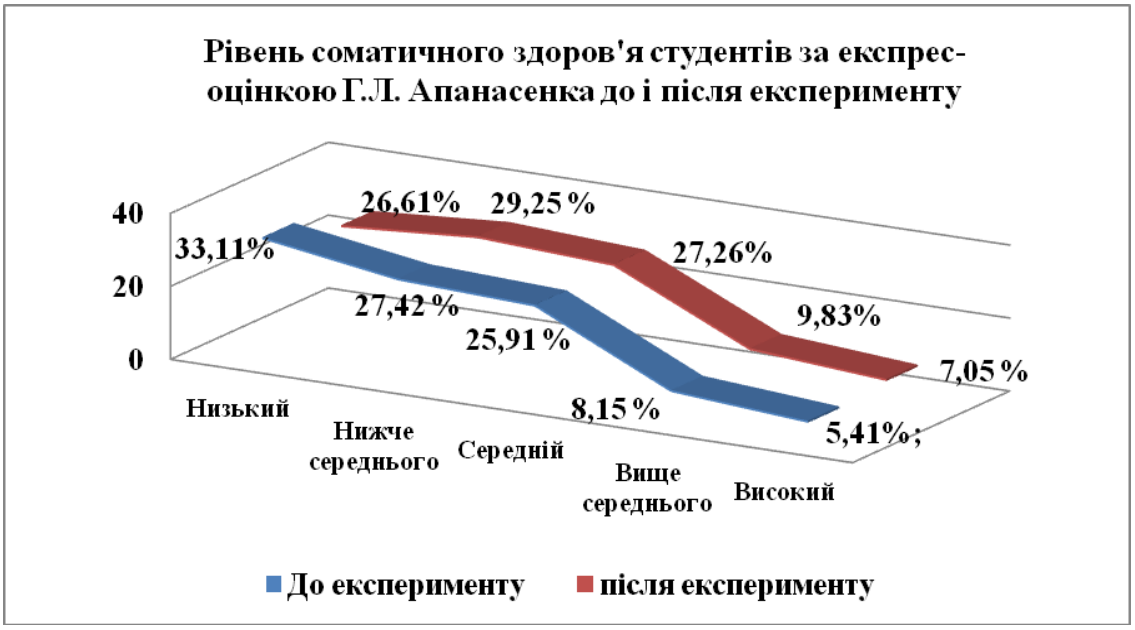


Рис. 2 Рівень соматичного здоров'я студентів за експрес-оцінкою Г.Л. Апанасенка.

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

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

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

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

Література.

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

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

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

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

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

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

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

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

References

1. Bashavecz` N.A. Problema rivnya fizy`chnoyi pidgotovlenosti students`koyi molodi / N.A. Bashavecz` // Naukovy`j chasopy`s Nacional`nogo pedagogichnogo universy`tetu imeni M.P. Dragomanova. Seriya 15: Naukovo-pedagogichni problemy` fizy`chnoyi kul`tury` (fizy`chna kul`tura i sport): zb. nauk. pracz` / za red.
O.V. Ty`moshenka. - K.: Vy`d-vo NPU imeni M.P. Dragomanova, 2018. - Vy`pusk ZK (97)18. - S. 52-56.

2. Bondarenko I. G., Dzyuban O. V, Isayenko M. V., Bondarenko O. V. Rezul`taty` shhorichnogo ocinyuvannya fizy`chnoyi pidgotovlenosti studentiv // Visny`k №152. Tom 2. Seriya: Pedagogichni nauky`, 2018 – S. 40-44.

3. Komitet z fizy`chnogo vy`xovannya ta sportu MON Ukrayiny` «Strategiya rozvy`tku fizy`chnogo vy`xovannya ta sportu sered students`koyi molodi do 2025 roku» (proekt) sportmon.org/wp.../strategiya-studentskoyi-molodi.doc].

4. Meshko G.M. Formuvannya zdorov'yazberezhuval`nogo osvitn`ogo seredovy`shha yak aspekt diyal`nosti kerivny`ka zagal`noosvitn`ogo navchal`nogo zakladu / G.M. Meshko // Zbirny`k naukovy`x pracz`. Seriya «Pedagogika. Social`naya robota »/ gol. redaktor I.V. Kozubovs`ka. - Uzhgorod, 2017. - Vy`pusk 1
(40). - S. 157–161.

5. Oficijny`j sajt Ministerstva molodi i sportu Ukrayiny`. Zvedeny`j zvit pro rezul`taty` provedennya shhorichnogo ocinyuvannya fizy`chnoyi pidgotovlenosti naselennya Ukrayiny`. [Elektronny`j resurs]. – Rezhy`m dostupu stanom na 22.02.2018 : http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/34953

6. Svy`ry`dyuk O.V. Zdorov'yazberezhuval`ne seredovy`shhe yak zasib stanovlennya osoby`stosti // Andragogichny`j visny`k: Naukove elektronne periody`chne vy`dannya. – Vy`pusk 5. – 2014. – S. 139-145.

7. Uryadovy`j portal. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrayiny` vid 9 grudnya 2015 roku №1045 " Pro zatverdzhennya Poryadku provedennya shhorichnogo ocinyuvannya fizy`chnoyi pidgotovlenosti naselennya Ukrayiny`".[Elektronny`j resurs]. – Rezhy`m dostupu stanom na 18.02.2018: https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/248719427

8. Shevchenko N.F.,Shevchenko A.I.Keruvannya samostijnoyu robotoyu studentiv u vy`shhy`x navchal`ny`x zakladax / N.F.Shevchenko, A.I. Shevchenko // Visny`k Zaporiz`kogo nacional`nogo universy`tetu. Seriya Pedagogichni nauky`.–2008.–№1.–S.248–253.

УДК 378

М.В. Гребенчук, Е.Е. Кострикіна,

І.І. Ларченко, М.В. Цедрик

Білоруський Державний Університет

(Мінськ, Білорусь)

ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФУНКЦІЇ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ СТУДЕНТІВ БІОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ БГУ

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

I.I. Larchenko, M.V. Tsedryk

Belarusian State University

(Minsk, Belarus)

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

Анотація. У даній статті розглядаються показники функції зовнішнього дихання студентів. Наведено результати аналізу проби Штанге, життєвої ємкості легенів, частоти дихання. За результатами зроблені висновки про взаємозв'язок фізичної підготовленості з рівнем показників зовнішнього дихання.

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

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

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

Постановка проблеми. Підготовка висококваліфікованих спеціалістів, які забезпечують стійкість економічного розвитку держави, є актуальною проблемою сучасного суспільства і тісно пов'язана із збереженням та зміцненням здоров'я молодих людей, підвищенням їх працездатності та стресостійкості.

У багатьох публікаціях, присвячених аналізу стану здоров'я студентів, велика увага приділяється фізичній підготовленості та функціональним можливостям організму молодих людей. Здоров'я сучасних студентів характеризується низкою негативних тенденцій: рівень фізичного та психічного здоров'я, що знижується, недостатня рухова активність, шкідливі звички, порушення харчування, сну, режиму дня, і. т. буд. За час навчання у ВНЗ кількість здорових студентів зменшується на 30-40%, що спричиняє необхідність комплексної оцінки стану здоров'я та функціональних здібностей провідних систем організму. Існує взаємозв'язок загального стану здоров'я та розвитку дихальних функцій легень, механізмів її регуляції.

Дихальна система є однією з провідних і багато в чому визначальною працездатність людини. Вона найбільше схильна до впливу негативних факторів зовнішнього середовища, які лежать в основі високого показника захворювань верхніх дихальних шляхів, бронхів, легень і призводять до зниження резервних можливостей дихальної системи. Все це свідчить про актуальність та важливість проведення досліджень щодо вивчення показників системи зовнішнього дихання у студентів.

При дослідженні дихальної системи користуються різними інструментальними методами, у тому числі і для визначення дихальних об'ємів – частоти, глибини, ритму дихання, життєвої ємності легень (ЖЕЛ), витривалості дихальних м'язів та ін.

Деякі зміни функції зовнішнього дихання, механізми адаптації до впливу будь-яких факторів можуть виявлятися при використанні спеціальних проб або навантажень, які отримали назву «функціональні легеневі проби». З їхньою допомогою можна виявити приховані форми серцево-легеневої недостатності, які не виявляються при звичайних дослідженнях.

Стійкість організму до нестачі кисню характеризують проби Штанге та Генчі (затримки дихання на вдиху та видиху). Чим триваліший час затримки дихання, тим вище здатність серцево-судинної та дихальної систем забезпечувати видалення з організму утворюється вуглекислий газ. При захворюваннях органів дихання та кровообігу тривалість затримки зменшується. Під базовою затримкою дихання на вдиху розуміється затримка з «нейтральним» тиском у легенях, тобто коли тиск усередині легень та зовні грудної клітки однаково. У такому стані грудна клітка максимально розслаблена. Затримка на вдиху виконується з об'ємом повітря приблизно 2/3 від максимально можливого вдиху. Хорошим показником є здатність затримати дихання на вдиху на 35-45 секунд для нетренованих та на 50-90 секунд для тренованих.

Також одним з основних експрес методів оцінки зовнішнього дихання є частота дихання (ЧД) – сукупність вдихів та наступних за ними видихів за одиницю часу (в хвилину). Дихальні рухи відбуваються за рахунок скорочення дихальних м'язів: діафрагмальних, міжреберних та частково черевної стінки. Глибина, частота та ритм дихальних рухів регулюється корою головного мозку та дихальним центром. Здорова, доросла людина у стані фізіологічного спокою здійснює в середньому від 16 до 20 дихальних циклів на хвилину. У жінок ЧД у середньому на 2-4 цикли більше, ніж у чоловіків. Підрахунок дихальних рухів здійснюється для перевірки правильності дихання, виявлення задишки, різних захворювань дихальних органів (пневмонія, бронхіт, емфізема легень) та інших патологічних станів, що викликають почастішання (тахіпное) та урідження (брадипное) дихання (ЖЕЛ).

Мета дослідження: здійснити аналіз функціональних показників зовнішнього дихання (життєва ємність легень, проба Штанге, частота дихання) студентів біологічного факультету БДУ.

Об'єкт дослідження. У дослідженні взяли участь 709 студентів віком від 17 до 21 року, з них 578 дівчат та 122 юнаки. Усі обстежені були поділені на основну (208 дівчат та 50 юнаків), підготовчу (206 дівчат та 53 юнаки) та спеціальну групу (164 дівчата та 19 юнаків). З них 18 осіб, які регулярно займаються в секціях, і 26 мали три і більше хронічні захворювання.

Методи дослідження. Дослідження проводилося з використанням спірометра для діагностики життєвої ємності легень (ЖЕЛ). Також використовувався метод анкетування з метою вивчення рівня фізичної активності та спортивної майстерності студентів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження зовнішнього дихання включало 3 тести: (ЖЕЛ), проба Штанге, частота дихання (ЧД). ЖЕЛ – це кількість повітря, яку здатна видихнути людина після максимального вдиху. ЖЕЛ є одним із найважливіших показників функціонального стану апарату зовнішнього дихання. Величину ЖЕЛ зазвичай виражають в одиницях об'єму (л та мл) і визначають за допомогою спірометра. Вона дозволяє опосередковано оцінити величину площі дихальної поверхні легень, ко-

торой відбувається газообмін між альвеолярним повітрям та кров'ю легеневих капілярів.

Життєва ємність легень у нормі залежить від статі та віку людини, її статури, фізичного розвитку, а при різних захворюваннях вона може суттєво зменшуватися. Для оцінки індивідуальної величини ЖЕЛ на практиці прийнято порівнювати її з «належною» ЖЕЛ (ДЖЕЛ), яку вираховують за різними емпіричними формулами.

Для визначення ЖЕЛ випробуваний у положенні стоячи робить два-три глибоких вдиху, видиху, а потім, помістивши в рот мундштук спірометра, робить максимально глибокий, але не форсований видих протягом 4-8 секунд. Це найбільший обсяг газу, який можна видихнути після максимального вдиху. У дорослих у нормі ЖЕЛ становить близько 3,3 -4,8 літрів.

У таблиці 1 наведено середні показники ЖЕЛ юнаків та дівчат при звичайній (не форсованій) експірації. Показники ЖЕЛ оцінювалися за 10-бальною шкалою з урахуванням критеріїв експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я студентів 17-25 років за Апанасенком Г. Л.

Таблиця 1 Середні показники ЖЕЛ юнаків та дівчат при звичайній (не форсованій) експірації

Група студентів	Група здоров’я	Показники ЖЕЛ, х порівн. +сигма	Середній бал
дівчата	основна	3,17± 0,3	8,4
	підготовча	3,11± 0,4	8,2
	СМГ	2,91± 0,4	7,9
юнаки	основна	4,73± 0,2	8,1
	підготовча	4.52± 0,4	7,8
	СМГ	4,25± 0,3	7,4

Зібрані дані показують, що показники ЖЕЛ відрізняються залежно від статі, загального стану здоров'я студентів та їхньої фізичної підготовки.

Для визначення загального стану киснебезпечних систем (рівень гіпоксичної стійкості) організму проводилася проба Штанге. Випробуваний у положенні сидячи виконував послідовно три звичайні вдихи і видиху, потім затискав ніс пальцями і затримував дихання на час, що фіксується по секундоміру.

У таблиці 2 наведено середні показники результатів проби Штанге. Подані результати у табл. 2 показують, що всі підгрупи студентів мають досить високі середні бали (7,8 – 9,9 балів), що пояснюється як добрим станом дихальної системи, так і проявом вольових зусиль.

Таблиця 2

Середні показники результатів проби Штанге

Група студентів	Група здоров'я	Показники проби Штанге х ср. ±сигма	Середній бал
дівчата	основна	42 ,8	9,7
	підготовча	40,3	8,6
	СМГ	37,2	7,8
юнаки	основна	53,6	9,9
	підготовча	51,8	9,1
	СМГ	47,7	8,2

У таблиці 3 наведено середні показники частоти дихання. Підрахунок ЧД здійснювався студентами самостійно, у положенні сидячи, з рівною спиною, після хвилини відпочинку, по секундоміру за 1 хвилину.

Таблиця 3

Середні показники частоти дихання

Група студентів	Група здоров'я	Показники ЧД (Чїчастоти дихання)
дівчата	основна	15,8
	підготовча	16,7
	СМГ	17,1
юнаки	основна	14,2
	підготовча	15,3
	СМГ	15,9

Аналіз отриманих результатів як у юнаків, так і у дівчат відповідають показникам норми.

Результати та їх обговорення. У багатьох публікаціях можна зустріти різне ставлення до оцінки легеневих показників зовнішнього дихання, а також те, що рівень функціонального стану не завжди залежить від значень даних результатів. Однак фізіологи вважають, що формування рухових навичок у фізичному вихованні молодих людей супроводжується утворенням тимчасових чи стабільних зв'язків у кардіореспіраторній системі. У свою чергу, це сприяє більш ефективному функціонуванню важливих вегетативних органів (серце, легені та ін.), оскільки викид крові та пульсація судин залежать від координації функції дихання. Усі досліджувані тести, незважаючи на свою доступність та простоту виконання, свідчать про загальний рівень тренованості, кисневе забезпечення організму та є достатньо інформативними.

В результаті дослідження встановлено, що отримані показники за всіма трьома пробами відповідають оцінці «середньої» і «вищої за середню». Було виявлено залежність абсолютних значень (ЖЕЛ) від вагоростових показників. Встановлено, що у студентів – спортсменів значення багатьох показників вищі, ніж у студентів, які не займаються спортом.

Висновок. Таким чином, можна зробити висновок, що загальний фізичний стан студентів безпосередньо пов'язаний зі станом дихальної системи: у студентів спеціальних медичних груп спостерігається найменший показник ЖЕЛ. У студентів, які систематично займаються спортом, відбувається ураження ЧД (до 12 дихальних циклів), що забезпечує більш економну функцію дихальної системи.

Отримані дані свідчать про необхідність постійного моніторингу стану зовнішнього дихання для розробки ефективних методик фізичного навантаження, підтримки роботи дихальної системи на належному рівні. Фізична активність є дієвим засобом адаптації студентів до навчальних навантажень та може забезпечувати підвищення стійкості та працездатності всіх систем організму молодих людей.

Література.

1. Агаджанян Н. А., Ветчинкіна К. Т. Навчальний процес та здоров'я студентів// Сучасна вища школа. - 1986. - № 1 (53).

2. Агаджанян Н. А., Марачов А. Р., Бобков Р. А. Екологічна фізіологія людини. - КРУК, 1999.

3. Апанасенко Г. Л. Про можливість кількісної оцінки здоров'я людини // Гігієна та санітарія. - 1985. - №6. - С. 55-58.

4. Василенко О. М. Максимальне споживання кисню як критерій стійкості людини до гіпоксії, гіперта гіпотермії // Космічна біологія та авіакосмічна медицина. - 1989. - №6. - С. 3 – 10.

5. ЗагревськаА. І. Інноваційний підхід до фізкультурної освіти студентів спеціальної медичної групи у вузі / О.І.Загревська // Адаптивна фізична культура. - 2007. - № 1. - С. 4–7.

6. Ізаак. С. І. Моніторинг фізичного розвитку та фізичної підготовленості: теорія та практика: монографія / С.І. Ізаак. -Радянський спорт, 2005. - 190с.

7. Нікітюк В. А., Мороз В. М., Нікітюк Д. Б. Теорія та практика інтегративної антропології. Нариси. - Київ - Вінниця: Здоров'я, 1998.

8. Торшин В. І., Якуніна Є. Б., Северін А. Є., Желудова Є. М., Батоциренова Т. Є. Вплив кліматографічних умов на антропометричні та функціональні показники у студентів // Екологія людини. - 2012. - №9.

УДК 796.04

В.П. Родигіна
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»
(м. Харків. Україна)

ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ІНЖЕНЕРІВ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я, В ПРОЦЕСІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

V.P. Rodyhina
National technical university
"Kharkiv polytechnic institute"
(Kharkiv. Ukraine)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Провести аналіз динаміки ціннісних орієнтацій на здоров'я майбутніх інженерів в сучасному суспільстві.
2. Виявити зв'язок між профілем професійної підготовки і особливостями ціннісних орієнтацій, пов'язаних з проблемами здоров'я у майбутніх інженерів.
3. Запропонувати можливі шляхи розвитку професійної самосвідомості майбутніх інженерів різних спеціальностей, як одного з механізмів вдосконалення їх професійної підготовки в цілому.

Методи дослідження.

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

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

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

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

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

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

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

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

Література.

1. Антонова Н.О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу. Автореф.дис…канд.. псих. наук: 19.00.07/ Київ, 2003. – 19 с.
2. Віленський М.Я. Фізична культура та здоровий спосіб життя студента: навчальний посібник / М.Я.Віленський, А.Г. Горшків. - 2-е вид., Стер. – КНОРУС. 2012. -240 с.
3. Волков В. А. Основи професійно - прикладної фізичної підготовки студентської молоді. К.: Знання України, 2004. - 82 с.
4. Грушко С.В. Основи здорового способу життя. – Тернопіль.: СМП «Астон», 1999. – 368 с.
5. Кобяков Ю.П. Фізична культура. Основи здорового життя. – Фенікс., 2012. – 252с.
6. Масалова О.Ю. Фізична культура: педагогічні засади ціннісного ставлення до здоров'я: навчальний посібник/Ю.Ю. Масалова: за ред. М.Я.Віленського. - КНОРУС, 2012. - 184 с.

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

References.

1. Antonova N. Ah. Value orientations in the system of personal qualities of students of higher educational institution.: autoref. dis...kand... crazy. sciences: 19.00.07 / Kiev, 2003. - 19 p.

2. Vilenskiy M. Y. Physical culture and healthy lifestyle of the student: textbook / M. Y. Vilensky, A. G. Gorshkov. - 2nd ed., erased. – KNORUS. 2012. -240 p.

3. Volkov V. A. Fundamentals of professional and applied physical training of students. K.: Knowledge Of Ukraine, 2004. 82 p.

4. Grushko S. V. Fundamentals of healthy lifestyle. – Ternopol.: SMP "Aston", 1999. - 368 p.

5. Kobyakov Yu. P. Physical culture. Fundamentals of a healthy lifestyle. - Phoenix., 2012. – 252p.

6. Masalova A. Y. Physical education: pedagogical foundations of values related to health: study guide / Y. Y. Masalova : edited by M. Y. Vilensky. – KNORUS, 2012. - 184 p.

7. Pedagogy and psychology of vocational education: results of research and prospects. Zb sciences. works / edited by I. A. Zazuna and N. G. Nichcolo. - Kiev, 2003. - 680 p.

8. Prikhodko V. V., Kuzminsky V. P. Creative valeology. The concept and pedagogical technology of formation of students of technical and humanitarian specialties as builders of own health.: Studies. Allowance / Total. ed and pered. A. G., Chichkova. - Dnepropetrovsk: national mining University, 2004. -230 p.

9. Sychev S. A. Formation of the need for physical improvement in students of higher technical educational institutions: autoref. dis...kand.ped.sciences: 13.00.07 / Kiev, 2002. 17 p.

УДК 796.04

В.І. Новицька, В.А. Коледа
Білоруський державний університет.
(Мінськ, Республіка Білорусь)

ОРГАНІЗАЦІЯ МОНІТОРИНГОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.

V.I. Novitskaya, V.A. Koleda
Belarusian State University.
(Minsk, Republic of Belarus)

ORGANIZATION OF MONITORING RESEARCH IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Анотація. У статті наведено розробки авторів з організації моніторингових досліджень у навчальному процесі з дисципліни «Фізична культура», спрямованих на підвищення якості освіти студентів у галузі фізичної культури та спорту.

Ключові слова: фізичне виховання, система моніторингу, освіта

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

Key words: physical education, monitoring system, education.

Постановка проблеми. Під час організації та управління якістю навчального процесу з дисципліни «Фізична культура» особливою актуальністю характеризуються питання методології контрольно-оцінної діяльності. Це обумовлено низкою об'єктивних причин, насамперед пов'язаних із необхідністю забезпечення системи зворотного зв'язку, яка є джерелом інформації про умови та результати освітньої діяльності, необхідної для прийняття управлінських рішень. Оскільки, як відомо, фізичне виховання – процес комплексно спрямований, виконання поставлених перед ним завдань відбувається в результаті управління всіма видами діяльності, явищами і ресурсами, що входять до його структури [0].

До теперішнього часу у фізкультурно-спортивній педагогіці найбільша кількість досліджень присвячена добору та вдосконаленню засобів керуючого впливу (фізичних вправ, специфічних засобів спортивного тренування тощо). Якщо говорити про зворотний зв'язок у фі-

зичному вихованні з точки зору її системної структури, то в даний час у функціонуванні даного елемента управління існує певна проблема: на практиці цикл управління не є замкненим (переривається на стадіях отримання інформації про стан об'єкта управління, аналітичної роботи та прийняття управлінського рішення), після чого педагогічний процес набуває, як правило, стихій.

Фахівці сфери управління освітою виявили детерміновану причину даного явища: проблема здійснення зворотного зв'язку виникає через нерозробленість методології виміру.

Мета представленого дослідження полягає у розробці методології зворотного зв'язку системи управління якістю загальної фізкультурної освіти студентів.

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

Результати та обговорення. Виходячи з комплексного характеру системи управління якістю освіти студентів у галузі фізичної культури та спорту, можна виділити основні компоненти її функціонування:

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

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

Крім цього, утворення нових зв'язків між взаємодіючими елементами системи загальної фізкультурної освіти дозволяє інтегрувати їх у нові цілі та завдання, зумовлені реальною дійсністю.

Відповідно до загальноприйнятих підходів, функціонування системи оцінки якості освіти базується на принципах комплексності та цілісності. Методологічно зазначені принципи оцінки якості ОФО можуть бути реалізовані шляхом моніторингу — регулярного стандартизованого спостереження за зміною стану освітнього процесу та відповідності його результатів встановленим цілям [0, 0]. При цьому інформаційно-технологічний супровід моніторингових досліджень включає єди-

ну інформаційну базу, засоби обробки та аналізу результатів.

Як було зазначено, реалізація функції контролю в управлінні якістю ОФО здійснюється на підставі об'єктивної інформації про стан усіх компонентів його структури. У попередніх дослідженнях авторами показано, що специфіка фізичного виховання зумовлює поділ системи управління на три підсистеми:

- керування якістю організації освітнього процесу;
- управління результатами когнітивного навчання та виховної роботи;
- управління результатами здоров'язберігаючої діяльності

За даними дослідження розроблено структуру моніторингу для кожної

з підсистем: структура моніторингу якості організації освітнього процесу з дисципліни «Фізична культура», структура моніторингу результативності когнітивного навчання та виховання у навчальному процесі з дисципліни «Фізична культура», структура моніторингу результативності здоров'язберігаючої діяльності в навчальному процесі з дисципліни «Фізична культура.

Згідно з теорією управління наявність інформації, тобто результатів моніторингових досліджень, сама по собі не має реальної цінності. Їх практичну значущість зумовлює якість аналітичної роботи, що проводиться надалі: статистичного аналізу, виявлення тенденцій, закономірностей, причинно-наслідкових зв'язків, прогнозування тощо. У зв'язку з цим до сучасних засобів та методів аналізу інформації пред'являються вимоги наукової обґрунтованості, продуктивності та технологічності.

Таким чином, під час створення бази даних моніторингових досліджень насамперед проводяться заходи організаційно-методичного плану та науково-дослідні розробки: обґрунтування та впровадження контрольних тестів та критеріїв для оцінки освоєння навчальної програми; розробка загальних форм реєстрації результатів; організація та проведення контрольного тестування; розробка технології (програмного забезпечення) (1), що дозволяє провести статистичну обробку, архівування та тиражування даних, якісну оцінку їх динаміки та системний аналіз.

Висновки. Педагогічний контроль займає центральне місце у системі управління якістю освіти студентів з дисципліни «Фізична культура». При цьому останнім часом спостерігається тенденція розширення та ускладнення його функцій у зв'язку з необхідністю підвищення ефективності впливів засобів фізичного виховання на учня. Методологія оцінки результативності протікаючих при цьому процесів за своїм призначенням та різноманітністю відповідає специфіці контрольованих у навчальному процесі змін, що відбуваються у фізичному та функціональному стані, інтелектуальному розвитку, психологічній, емоційній та мотиваційній сферах особистості студента. Основу методології оцінки якості загальної фізкультурної освіти складають принципи комплексності та системного підходу, методи збирання, обробки та зберігання інформації, технології моніторингу, що базуються на сучасних підходах освітньої статистики, системі показників та критеріях якості освіти. Тільки науково та практично аргументований інформаційно-технологічний супровід моніторингових досліджень включає єдину інформаційну базу, адекватні засоби обробки та об'єктивний аналіз результатів**.**

Література:

1. Коледа, В.А. Фізична культура у життєдіяльності студента/В.А. Коледа, В.І. Новицька // Вчені записки: зб. рец. наук. тр. / редкол. : С.Б. Рєпкін (гл. ред.) [та ін]; Білорусь. держ. ун-т фіз. культури. - БДУФК, 2018. - Вип. 21. - С. 162-170.

2. Коледа, В.А. Фізичне виховання як системоутворюючий компонент життєдіяльності студента / В.А. Коледа, В.І. Новицька // Інноваційні підходи в рекреації, туризмі та фізичній культурі: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. -Вид-во БФУ ім. І. Канта, 2018. - С.139 - 143.

3. Кряж, В.М. До питання управління якістю загальної фізкультурної освіти/В.М. Кряж // Міжнародна науково-практична конференція держав – учасниць СНД з проблем фізичної культури та спорту: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Мінськ, 27-28 травня 2010 р.) / редкол. : М.Є. Кобринський (гл. ред.) [та ін]. -БГУФК, 2010. - Ч. 2. - 464 с.

4. Новицька, В.І. Аналітичний підхід в управлінні якістю орга- нізації фізичного виховання в УВО / В.І. Новицька, В.А. Коледа // Цінності, традиції та новації сучасного спорту: матеріали Міжнар. наук. конгр., Мінськ, 18-20 квіт. 2018 р.: о 2 год. / Білорусь. держ. ун-т фіз. культури; ред-кол.: С.Б. Рєпкін (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (гол. ред.) [та ін]. - БГУФК, 2018. - Ч. 2. - С. 22-23.

5. Новицька, В.І. Теоретичний аспект управління якістю загальної фізкультурної освіти студентів/В.І. Новицька // Адукація і виховання. – 2018. – №11(323). - С. 56-61.

6. Рекомендації щодо погодження критеріїв, технологій моніторингу якості освіти держав – учасниць СНД // Вища школа. - 2006. - № 1. - С. 4–7.

7. Селезньова, Н. А. Якість вищої освіти як об'єкт системного дослідження/Н.А. Селезньова // Лекція-доповідь. Вид. 7-ме стереотипне. - Дослідний центр проблем якості підготовки фахівців, 2008. - 95 с.

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

References.

1. Koleda, V.A. Fizicheskaya kul'tura v zhiznedeyatel'nosti studenta / V.A. Koleda, V.I. Novickaya // Uchenye zapiski : sb. rec. nauch. tr. / redkol. : S.B. Repkin (gl. red.) [i dr.]; Belorus. gos. un-t fiz. kul'tury. – Minsk : BGUFK, 2018. – Vyp. 21. – S. 162-170.

2. Koleda, V.A. Fizicheskoe vospitanie kak sistemoobrazuyushchij komponent zhiznedeyatel'nosti studenta / V.A. Koleda, V.I. Novickaya // Innovacionnye podhody v rekreacii, turizme i fizicheskoj kul'ture : mater. Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. – Kaliningrad : Izd-vo BFU im. I. Kanta, 2018. – S.139 – 143.

3. Kryazh, V.N. K voprosu upravleniya kachestvom obshchego fizkul'turnogo obrazovaniya / V.N. Kryazh // Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya gosudarstv – uchastnikov SNG po problemam fizicheskoj kul'tury i sporta: Materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii (Minsk, 27-28 maya 2010 g.) / redkol. : M.E. Kobrinskij (gl. red.) [i dr.]. – Minsk : BGUFK, 2010. – Ch. 2. – 464 s.

4. Novickaya, V.I. Analiticheskij podhod v upravlenii kachestvom organizacii fizicheskogo vospitaniya v UVO / V.I. Novickaya, V.A. Koleda // Cennosti, tradicii i novacii sovremennogo sporta : materialy Mezhdunar. nauch. kongr., Minsk, 18-20 apr. 2018 g.: v 2 ch. / Belorus. gos. un-t fiz. kul'tury; redkol.: S.B. Repkin (gl. red.), T.A. Morozevich-Shilyuk (gl. red.) [i dr.]. – Minsk : BGUFK, 2018. – Ch. 2. – S. 22-23.

5. Novickaya, V.I. Teoreticheskij aspekt upravleniya kachestvom obshchego fizkul'turnogo obrazovaniya studentov / V.I. Novickaya // Adukacyya i vyhavanne. - 2018. - №11(323). – S. 56-61.

6. Rekomendacii po soglasovaniyu kriteriev, tekhnologij monitoringa kachestva obrazovaniya gosudarstv – uchastnikov SNG // Vyshejshaya shkola. – 2006. – № 1. – S. 4–7.

7. Selezneva, N. A. Kachestvo vysshego obrazovaniya kak ob''ekt sistemnogo issledovaniya / N.A. Selezneva // Lekciya-doklad. Izd. 7-e stereotipnoe. – Issledovatel'skij centr problem kachestva podgotovki specialistov, 2008. – 95 s.

8. Subetto, A.I. Kvalimetricheskoe obespechenie upravlencheskih processov / A.I. Subetto, Yu.K. Chernova, M.V. Gorshenina. – Asterion, 2004. – 275 s.

УДК 796.011.3

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

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ КОНСТРУКТИВНОЇ МОДЕЛІ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ФУТЗАЛУ

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

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

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

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

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

Key words: pedagogical model, sports-oriented physical education, futsal.

Постановка проблеми та її актуальність. В останні роки спостерігається суттєве погіршення стану індивідуального здоров’я та фізичного розвитку студентської молоді. Фахівці пов’язують виникнення відповідних явищ з негативними соціально-економічними умовами життя населення, значним зниженням зацікавленості студентів до занять фізичною культурою та спортом, відсутністю ефективної національної системи фізичного виховання. Тому, актуальним і практично значущим є науковий пошук нових можливостей підвищення ефективності фізичної підготовки, формування здорового способу життя, і виховання молоді у відповідності до завдань сучасності [9, с. 368].

У зв'язку з цим, стає очевидним те, що організація та зміст фізкультурно-спортивної роботи у вищих навчальних закладах освіти потребує критичного перетворення. Змінити ситуацію яка склалася можливо в рамках реалізації переваг спортивно-орієнтованого фізичного виховання, основою якого є творче використання сучасних тренувальних методик які напрацьовані в спортивній практиці. Застосування спортивно-орієнтованого фізичного виховання у вищому навчальному закладі освіти повинно базуватись на цінностях популярних видів спорту. Футзал є спортивною грою, яка останнім часом користується в студентському середовищі великою популярністю. Ми вважаємо, що зазначений вид спорту може стати досить привабливою системою виховання гармонійно розвиненої особистості студента. Заняття футзалом дозволять підвищити рівень фізичної підготовленості, працездатності, творчої активності, сформувати стійкі мотиваційно-ціннісні установки до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У своїй дослідницькій діяльності ми спиралися на проведені раніше дослідження, у яких розглядалися особистісно-діяльнісний підхід у фізичному вихованні (Б.Г. Анан'єв, Л.С. Виготський), концепція спортивно-орієнтованого фізичного виховання (В.К. Бальсевич, В.П. Беспалько, М.Я. Виленський, Л.І. Луби- шева, Н.П. Матвєєв) та розробка сучасних тренувальних методик з футзалу (А.Л. Беспорочний, Д.Л. Беспорочний, Венансіо Лопез, Роберто Манікелі, Хав'єр Лосано).

Аналіз праць вчених вказує на недостатнє дослідження сучасних підходів до фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів освіти та перспектив організації фізкультурно-спортивної діяльності на основі популярних у молоді видів спорту.

Формулювання цілей та завдань роботи. *Метою* роботи є обґрунтування потреби в застосуванні педагогічної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням футзалу.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні *завдання*:

1. Здійснити аналіз літературних джерел та теоретико-методичне обґрунтування необхідності організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді.

2. Визначити конструктивні елементи педагогічної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням футзалу.

Виклад основного матеріалу. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентської молоді пропонує найбільш яскраві технологічні рішення завдань із забезпечення високого рівня функціональної та фізичної підготовленості, підтримки оптимального рівня рухової активності, формування стійких мотиваційно-ціннісних орієнтацій. Нові напрями освіти передбачають створення інноваційного середовища, яке сприяє розкриттю внутрішнього потенціалу студентів під час формування компетенції само-

розвитку особистості. Одним з видів освітнього середовища у вищому навчальному закладі освіти треба вважати футзал [2, с. 5].

Футзал є популярним та масовим засобом фізичного виховання та зміцнення здоров'я студентської молоді. Колективний характер діяльності виховує почуття товариства, взаємодопомоги, розвиває такі цінні моральні якості, як почуття відповідальності, поваги до партнерів та суперників, дисциплінованість, активність. Кожен футзаліст може проявити особистісні якості: самостійність в прийнятті рішення, ініціативу, елементи творчої діяльності [3, с. 78].

Ігрова та тренувальна діяльність у футзалі здійснює комплексний та різноманітний вплив на організм студентів, розвиває основні фізичні якості – швидкість, спритність, витривалість, силу, підвищує функціональні можливості, формує різноманітні рухові навички. Завдяки різноманітній руховій діяльності, широким координаційним та атлетичним можливостям студенти швидше та успішніше засвоюють життєво важливі рухові уміння та навички.

Враховуючи позитивний, комплексний вплив футзалу на гармонійний розвиток особистості студента ми пропонуємо застосувати в навчально-виховному процесі з фізичного виховання педагогічну модель спортивно-орієнтованої рухової активності з використанням футзалу. Пропонована модель повинна бути заснована на наступних *принципах:* принцип конверсії, принцип гармонійного розвитку особистості, принцип активного формування здоров'я, принцип накопичення потенціалу соціальної активності та толерантності.

Заснована на вказаних принципах, пропонована модель повинна включати: *цільовий блок* (цілі, задачі); *організаційно-змістовний блок* (принципи, методи, функції, засоби, форми, технології); *оціночно-результативний блок* (компоненти, рівні, результат). При цьому організаційно-змістовний та оціночно-результативний блоки повинні поєднувати внутрішні та зовнішні соціально-культурні умови.

Педагогічна модель повинна бути поділена на три етапи. *Орієнтовно-особистісний* (в якому відображається програма виконання дій, встановлені мета та завдання, принципи, послідовність відповідних дій реалізації спортивно-орієнтованого підходу в режимі річного циклу). На відповідному етапі здійснюється відбір студентів, формування навчально-тренувальних груп, мотиваційно-ціннісна орієнтація особистості. Перевага надається засобам загальної фізичної підготовки у поєднанні з оволодінням технікою змагальних вправ. *Основний етап* (корегування програми виконання дій), перевага надається спеціальній фізичній підготовці у поєднанні з вдосконаленням техніки змагальних вправ. Реалізується комплекс контрольно-оціночних заходів. *Змагальний етап* (участь в змаганнях з обраного виду спорту).

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

Висновки.

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

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

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

Література.

1. Айткулов, С.А. Міні-футбол: навч.-метод, комплекс/С.А. Айткулов. ЧДПУ, 2005. - 52 с.

2. Бабкін, А.Є. Технологія планування фізичної та техніко-тактичної підготовки команди з міні-футболу при туровій організації змагань: дис.. канд. пед. наук/А.Є. Бабкін; РГУФК. - 2004. - 115 с.

3. Бальсевич, В. К. Спортивно орієнтоване фізичне виховання у загальноосвітній школі [Текст]/ Спорт у школі (додаток до "Перше вересня"). - 2004. - №4. - С.5-7.

4. Бальсевич, В. К. Фізична культура: молодь та сучасність / В. К. Бальсевич, Л.І. Лубишева// Теорія та практика фізичної культури. 1995. № 4. с. 2–8.

5. Бакшин, С.Г. Особливості побудови навчально-тренувального процесу у міні-футболі для жінок / С.Г. Бакшин, С.В. Галіцин // Матеріали наук. та метод, конф. за підсумками роботи у 1991–1992 роках. / ДІФК. 1993. - С. 54-56.

6. Віленський, М.Я. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичного виховання та шляхи його спрямованого формування / М.Я. Віленський, Г.К. Карповський // Теорія та практика фізичної культури. 1984. № 10. с. 39–42.

7. Видрін, В.М. Осмислення інтегративної сутності фізичної культури – магістральний шлях її теорії / В.М. Видрін, Ю.Ф. Курамшин, Ю.М. Ніколаві // Теорія та практика фізичної культури. 1996. № 5.

8. Уваров, Є.А., Бєленов, Д. Л., Родіонов, А.В. Індивідуальний підхід до формування здорового життєвого стилю / О.О. Уваров, Д. Л. Белєнов, А. В. Родіонов // Теорія та практика фізичної культури. 2006. № 1 с. 52–54.

References.

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

2. Babkin, A.E. Technology planning physical and technical and tactical training team for mini-football in the organization of the tour: dis. . Cand. ped. Sciences / A.E. Babkin; RGUFK. – 2004. – 115 pp.

3. Balsevich, V.K. Sports-oriented physical education in the general education school [Text] / Sports in school (supplement to the "First of September"). – 2004. – №4. – p.5–7.

4. Balsevich, V.K. Physical Culture: Youth and Modernity / VK Balsevich, L.I. Lubysheva // Theory and practice of physical culture. 1995. № 4. p. 2–8.

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

6. Vilensky, M.Ya. Motivational-value attitude of students to physical education and the ways of its directed formation / M.Ya. Vilensky, G.K. Karpovsky // Theory and practice of physical culture. 1984. No. 10. p. 39–42.

7. Vydrin, V.M. Comprehension of the integrative essence of physical culture is the main way of its theory Vydrin, Yu.F. Kuramshin, Yu.M. Nikolaev // Theory and practice of physical culture. 1996. № 5.

8. Uvarov, E.A., Belenov, D.L., Rodionov, A.V. Individual approach to the formation of a healthy lifestyle. Uvarov, D.L. Belenov, A.V. Rodionov // Theory and practice of physical culture. 2006. № 1. p. 52–54.

УДК 37.037.10.941.1:621

В.І. Філінков
професор кафедри фізичного виховання
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)
А.С. Касьянюк
студент-бакалавр КН-18-1
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

ПРОЕКТ МОДЕЛІ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

V.I. Filinkov
professor of the department of physical education
Donbass state engineering academy
(Kramatorsk, Ukraine)
An.S. Kasianiuk
student bachelor CS-18-1
Donbass state engineering academy
(Kramatorsk, Ukraine)

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

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

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

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

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

Постановка проблеми у загальному вигляді. За роки реформування державної системи з фізичної культури та спорту демографічна ситуація в країні помітно змінилася.

Поганий стан здоров'я учнівської молоді призвів до того, що серед випускників шкіл, середніх та вищих навчальних закладів значна кількість осіб страждають на хронічні неінфекційні захворювання, відзначається зростання кількості студентів з різними відхиленнями у стані здоров'я, рівні фізичного розвитку та підготовленості [5, 16]

За результатами (третього) масштабного скринінгового дослідження, проведеного кафедрою педіатрії Львівського медичного університету у 2018 році (ЛНМУ) серед 70 тис. учнів загальноосвітніх шкіл України:

- серед старшокласників хворіють понад 95 відсотків (деякі за 10 років навчання встигають нажити два і навіть три хронічні захворювання);
- серед випускників шкіл працездатність знижено на 83 %;
- кожен третій одинадцятикласник страждає від розладу сну;
- 62 % школярів, які незабаром стануть студентами, час від часу мені скаржаться на головний біль;

- порушення зору мають 37% випускників шкіл;

- у 31% підлітків, яким виповнилося 16-17 років, має місце проблема висипання на шкірі, що може вказувати на алергічні реакції;

- через неправильну поставу на захворювання опорно-рухового апарату страждають 24 % одинадцятикласників;

- зі сколіозом приходить до школи 12%, покидають її стіни із цим діагнозом 26%;

- лідером серед юнацьких хвороб є хвороби травної системи, які до закінчення школи стають хронічними. Нудота періодично непокоїть 22% учнів 11-го класу. Відрижка реєструється у 21% старшокласників. На печію, що може свідчити про захворювання шлунково-кишкового тракту, скаржиться 15 % учнів, які навчаються у випускному класі;

- за даними Київського інституту педіатрії, акушерства та гінекології, лише 5% випускників залишаються здоровими.

До хвороб шлунково-кишкового тракту, розладів сну, підвищеної стомлюваності додаються алергії (харчова, медикаментозна), бронхіальна астма, починають розвиватися серцево-судинні недуги.

На думку фахівців у галузі охорони здоров'я, здоров'я лише на 10 % залежить від медиків: учні приходять до школи щодо здорових, а далі у них змінюється спосіб життя, харчування, зменшується фізична активність.

Лише 75,8% батьків вважають своїх дітей умовно здоровими. Більшість батьків у всіх класах (70-87%) вважають за необхідне запровадження у школах уроків лікувально-профілактичної фізкультури, а також перегляд раціону харчування [21].

Аналіз останніх досягнень і публікацій, в яких започатковано вирішення цієї проблеми. Практична реалізація навчальної програми, форм, методів та апробованих методик з розвитку основних базових фізичних якостей студентів СМО безпосередньо залежить від сучасного ринку праці, потреб та забезпеченості машинобудівних підприємств (МСП) висококваліфікованими фахівцями. Сучасний необхідний рівень якості та зміст професійної підготовленості майбутніх інженерів повною мірою залежить від їх осмисленої активної та ефективної участі у науковому, методичному, теоретичному навчальному та виробничому процесах. [3,4]

В умовах необхідності сучасних вимог реформування навчальних програм, технології навчання вищої школи, актуальних тенденцій змін ринкових відносин та інтеграції до Європейського простору технічних ВНЗ країни, модельний зміст, навчання та підготовка студентів СМО мають проводитися з урахуванням змін, що постійно змінюються

вимог до якості та майбутньої професійної діяльності інженерів [9, 12, 19].

Мета дослідження - створення вітчизняної системи психофізичної та фізичної підготовки фахівців для машинобудівної галузі, що повною мірою забезпечує потребу пролонгованої фізичної готовності до життєдіяльності та професійної кар'єри студентів спеціального медичного відділення (СМО) [14, 15].

Завдання дослідження – навчальний процес фізичного виховання студентів СМО; впровадження та адаптації проекту моделі програми фізичного виховання студентів СМО.

Основний матеріал. Для досягнення поставленої мети було використано технологію прикладного дослідження, найважливішими складовими якої були: системний аналіз, особистісний, прогностичний та інформаційний підходи, моделювання, педагогічна модель, методичне та теоретичне узагальнення передового практичного досвіду.

Збирання необхідної інформації здійснювалось на машинобудівних факультетах Донбаської державної машинобудівної академії, у період навчання на машинобудівних підприємствах м. Київ. Краматорська та інших міст.

У процесі досліджень, педагогічних спостережень було встановлено, що в роботі надійність та професійне довголіття спеціалістів МСП визначають: добрий стан здоров'я, високий рівень фізичного розвитку та підготовленості, необхідний рівень функціонування головного мозку, постійно активний стан центральної нервової, серцево-судинної, дихальної систем, опор, і фізична працездатність [12].

Результати педагогічних спостережень підтверджувалися даними опитування експертів, які охарактеризували структуру вимог до фізичної та психічної підготовленості спеціалістів МСП. Адекватні дані отримані були і при соціологічному опитуванні інженерів-машинобудівників НКМЗ, КЗТС при оцінці ступеня необхідності їх професійної діяльності різних фізичних, психічних та інтегральних якостей особистості [10, 12].

Отримані дані досліджень підтвердили необхідність високого рівня вимоги до психофізичної підготовленості майбутніх спеціалістів. Аналіз отриманих нами даних підтвердив, що дійсний рівень психофізичної готовності інженерів значно відстає від сучасних вимог професії, особливо стосовно контингенту студентів СМО, майбутніх інженерів, які мають відхилення в стані здоров'я [13].

Перспективи реалізації у сучасній вищій школі проекту навчальних програм з фізичного виховання з використанням базових засобів психофізичного розвитку, як основного фундаменту,

вимагає науково-педагогічної та інноваційної технологічної розробки, необхідно особливо виділити магістральні напрямки:

- організацію навчального процесу у ВНЗ з урахуванням сучасних вимог виробництва та забезпеченості технологічних процесів;
- підготовку сучасних фахівців з модельних проектів та програм Фізичного Виховання для контингенту студентів СМО;
- формування високого рівня професійної психофізіологічної підготовки студентів, майбутніх керівників виробництва. Все це вимагає втілення у повсякденну практику нових інноваційних модельних підходів та перегляду принципів, форм та методів організації навчального процесу, у тому числі:
- відбір на всіх курсах навчання студентів СМО, які бажають присвятити себе майбутній діяльності в МСП;
- сформувати усвідомлене кар'єрне сприйняття та ставлення до процесу фізичного виховання у студентів СМО як основу фундаменту для зростання майбутньої професійної діяльності;
- ініціювати активну участь студентів СМО у навчальному процесі та їх осмислене ставлення до виконання програмних вимог з Фізичного Виховання.

Актуальність формулювань та виконання цієї тріади вимог вказує на необхідність приділити особливу увагу індивідуальному профвідбору студентів з відхиленнями станів здоров'я та фізичного розвитку та поставити цей процес на чільне місце, виділивши як основні завдання навчального процесу у спеціальному медичному відділенні:

- взявши за основу діагностику загального рівня психофізичного розвитку та психофізичної підготовленості студентів СМО, які запобігають реальним потенційним можливостям продовжити навчання на рівні бакалавра, спеціаліста, магістра;

- визначення наявності практичних навичок, умінь та життєво важливих базових фізичних якостей, що характеризують рівень загальної психофізичної підготовленості студентів СМО;

- прогнозування можливості якісної фізичної підготовки та підготовленості студентів СМО з урахуванням сучасних тенденцій та вимог до майбутньої професійної діяльності.

Висновки.

Результати проведених досліджень дозволили припустити, що:

- цілеспрямоване формування у студентів СМО свідомого активного ставлення до процесу фізичного виховання дозволить забезпечити підвищення та усвідомлення значущості застосування засобів фізичної культури та спорту в освітньому та виховному процесі;

- раціональне використання інноваційних засобів та методів фізичного виховання для якісного формування необхідних та необхідних психофізіологічних та психофізичних якостей;

- застосування найбільш сучасного дієвого методу та способу досягнення психофізіологічної та психофізичної підготовленості студентів СМО машинобудівних ВНЗ - базового рівня - на всіх етапах формування професіоналів цього профілю для МСП.

Література.

1. Вільчковський Є.С. Теорія та методика фізичного виховання. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336с.

2. Гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей у сучасних умовах реформування освіти в Україні

3. Дубогай О.Д, Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. Інтеграція пізнавальної та рухової діяльності у системі навчання та виховання школярів.- Київ: 2001-151 с.

4. Іллініч В.І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Фізична культура у професійній діяльності бакалавра та спеціаліста. - Підручник За ред. В.І.Іллініча, Гардаріки, 1991.-с.380-432.

5. Ілюхін А.А. Нові форми та методи організації фізкультурно-спортивного життя студентів / О.О. Ілюхін // Слобожанський науково-спортивний вісник. - № 1. - 2010. - С. 7-8.

6. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахів- ців агропрому: Навч. Посіб. Для вищ.навч.аграр.закл. – К.: Аграрна освіта, 2000р. - 133с., іл.

7. Лесгафт П.Ф. Посібник із фізичної освіти. //Зібр. тв. - Ф і С, 1951. -Т. 1. – С.295.

8. Новохатько В.М. Діагностика фізичного стану як основа ефективного педагогічного керівництва руховим розвитком.-К., 1982.- с. 177

9. Філінков В.І. Професійно-ужиткова психофізична підготовка: Програма для машинобудівних академій, інститутів та факультетів вузів 3-4 рівнів акредитації /В.І. Пугачів. - Краматорськ: ДДМА, 2002. - 36 с.

10. Філінков В.І. Професійно-прикладна психофізична підготовка: Програма для спеціалістів машинобудівних підприємств/В.І. Пугачів. – Краматорськ: ДДМА, 2002. – 31 с.

11. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних ВНЗ: Навчальний посібник. -М: Вища школа, 1991.-136с.

12. Раєвський Р.Т., Філінков В.І. Професійно-прикладна психофізіологічна та психофізична підготовка студентів машинобудівних спеціальностей: Навч. посібник для вузів. – Краматорськ, ДДМА, 2003. – 100 с.

13. Раєвський Р.Т., Філінков В.І. Організаційно-методичні засади ППФП студентів технічних вузів // Фізична культура та спорт у формуванні способу життя студентів: Тези IV Всесоюзної наук. конф. (Львів, 18-20 листопада 1987 р.). – Львів, 1987. – С. 115-116.

14. Романенко В.А., Філінков В.І. Методологія розробки регіональних програм фізичної підготовки студентів // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: Матер. І Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк: ДонДУ, 2000. – С. 197-198.
15. Романенко В.А., Філінков В.І. Прикладні аспекти оптимізації фізичного статусу студентів // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: Матер. І Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк: ДонДУ, 2000. – С. 198-199.
16. Сердюк О.М. Гігієнічні проблеми збереження здоров'я дітей у сучасних умовах реформування освіти в Україні / О.М. Сердюк, Н.С. Полька, Г.М. Єременко [та ін.] // Гігієна населених місць. – 2004. – Віп. 43. – С. 402-406.
17. Стамбулова Н.Б. Дослідження розвитку психічних процесів та рухових якостей. Автореферат. - Л. – 1978. -21с.
18. Тинтс М.Е. Вивчення параметрів уваги пам'яті та психомоторики з урахуванням фізичної підготовленості та статі піддослідних. Авторе-ферат. - Тарту, - 1975. - 49с.
19. Філінков В.І. Модельне представлення системи професійно-прикладної психофізичної підготовки фахівців машинобудівного виробництва // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: Зб. наук. праць під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДДІ (ХХПІ), 2002. – №3. – С. 91. – 99.
20. Філінков В.І. Роль професійно-прикладної психофізичної підготовки в системі забезпечення надійності інженерів-машинобудівників: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: Збірник наукових праць під редакцією Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ, 2002., №12. с.70-77.

References.

1. Vilchkovskyy E.S. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya. - Lviv: VNTL, 1998. - 336s.
2. Hihiyenichni problemy zberezhennya zdorovya ditey v suchasnykh umovakh reformuvannya osvity v Ukrayini
3. Dubohay O.D, Panhelov B.P., Frolova N.O., Horbenko M.I. Intehratsiya piznavalnoyi i rukhovoyi diyal′nosti v systemi navchannya i vykhovanniya shkolyariv.- Kyyiv: 2001-151 s.
4. Il'inich V.I. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov. Fizicheskaya kul'tura v professional'noy deyatel'nosti bakalavra i

spetsialista. -V kn.: Fizicheskaya kul'tura studentov: Uchebnik Pod red. V.I.Il'inicha, Gardariki, 1991 .-s.380-432.

5. Ilyukhin A.A. Novyye formy i metody organizatsii fizkul'turno-sportivnoy zhizni studentov / A.A. Ilyukhin // Slobozhans'kiy naukovo- sportivniy vísnik. – № 1. – 2010. – S. 7-8.

6. Krasnov V.P. Fizychne vykhovannya: psykhofizychni vymohy do fakhivtsiv ahropromu: Navch. Posib. Dlya vyshch.navch.ahrar.zakl. - K.: Ahrarna osvita, 2000r. - 133s., yl.

7. Lesgaft P.F. Rukovodstvo po fizicheskomu obrazovaniyu. //Sobr. soch. - F i S, 1951. -T. 1. - S.295.

8. Novokhat'ko V. N. Diagnostika fizicheskogo sostoyaniya kak osnova effektivnogo pedagogicheskogo rukovodstva dvigatel'nym razvitiyem.-K., 1982.-s. 177

9. Filinkov V.I. Professional'no-prikladnaya psikhofizicheskaya podgotovka: Programma dlya mashinostroitel'nykh akademiy, institutov i fakul'tetov vuzov 3-4 urovney akkreditatsii /V.I. Filinkov. - Kramatorsk: DGMA, 2002. - 36 s.

10. Filinkov V.I. Professional'no-prikladnaya psikhofizicheskaya podgotovka: Programma dlya spetsialistov mashinostroitel'nykh predpriyatiy /V.I. Filinkov. - Kramatorsk: DGMA, 2002. - 31 s.

11. Rayevskiy R.T. Professional'no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov tekhnicheskikh VUZov: Uchebnoye posobiye. -Vysshaya shkola, 1991.-136s.

12. Rayevskiy R.T., Filinkov V.I. Professional'no-prikladnaya psikhofiziologicheskaya i psikhofizicheskaya podgotovka studentov mashinostroitel'nykh spetsial'nostey: Ucheb. posobiye dlya vuzov. - Kramatorsk, DGMA, 2003. - 100 s.

13. Rayevskiy R.T., Filinkov V.I. Organizatsionno-metodicheskiye osnovy PPFP studentov tekhnicheskikh vuzov // Fizicheskaya kul'tura i sport v formirovanii obraza zhizni studentov: Tezisy IV Vsesoyuznoy nauch. konf. (L'vov, 18-20 noyabrya 1987 g.). - L'vov, 1987. - S. 115-116.

14. Romanenko V.A., Filinkov V.I. Metodologiya razrabotki regional'nykh programm fizicheskoy podgotovki studentov // Zdorov'ya ta osvíta: problemi ta perspektivi: Mater. I Vseukr. nauk.-metod. konf. - Donets'k: DonDU, 2000. - S. 197-198.

15. Romanenko V.A., Filinkov V.I. Prikladnyye aspekty optimizatsii fizicheskogo statusa studentov // Zdorov'ya ta osvíta: problemi ta perspektivi: Mater. I Vseukr. nauk.-metod. konf. - Donets'k: DonDU, 2000. - S. 198-199.

16. Serdyuk A. M. Hihiyenichni problemy zberezhennya zdorov″ya ditey v suchasnykh umovakh reformuvannya osvity v Ukrayini / A. M. Serdyuk, N. S. Pol′ka, H. M. Yeremenko [ta in.] // Hihiyena naselenykh mists′. — 2004. — Vyp. 43. — S. 402—406.

17. Stambulova N.B. Issledovaniye razvitiya psikhicheskikh protsessov i dvigatel'nykh kachestv. Avtoreferat. - L. - 1978. -21s.

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

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

20. Filinkov V.I. Rol' professional'no-prikladnoy psikhofizicheskoy podgotovki v sisteme obespecheniya nadezhnosti inzhenerov-mashinostroiteley: Pedagogíka, psikhologíya ta mediko-bíologíchní problemi fízichnogo vikhovannya í sportu: Zbírnik naukovikh prats' píd redaktsíêyu Êrmakova S.S. - Kharkív: KHDADM, 2002., №12. s.70-77.

УДК 796.011.3-057

Г.П. Грибан
Житомирський державний університет імені Івана Франка
(м. Житомир, Україна)

МЕТОДИЧНА СИСТЕМА ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ.

G.P. Gryban
Zhytomyr Ivan Franko State University
(Zhytomyr, Ukraine)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Література.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

13. Зимова І.А. Ключові компетентності як результативно-цільова основа компетентного підходу в освіті. Авторська версія. – Дослідницький центр проблем якості підготовки спеціалістів, 2004. – 42 с.

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

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

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

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

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

References.

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

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

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

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

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

6. Gryban G.P. Pravyla texniky bezpeky, profilaktyky sportyvnogo travmatyzmu i nadannya pershoyi dopomogy na zanyattyax z fizychnogo vyxovannya, sportyvnyx trenuvannyax i fizkulturno-masovyx zaxodax. – Zhytomyr, DAU, 2005. – 123 s.

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

fizychnogo vyxovannya // Fizychna kultura, sport ta zdorovya naciyi: zb. nauk. pracz. – Vyp. 2. – Zhytomyr: Vyd-vo FOP Yevenok O. O., 2016. – S. 18–25.

8. Gryban G.P., Dzenzelyuk D.O. Shlyaxy aktyvizaciyi teoretychnoyi i metodychnoyi pidgotovky studentiv dlya udoskonalennya samostijnyx zanyat fizychnymy vpravamy // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny: zb. nauk. pracz z galuzi fizychnoyi kultury ta sportu. Vypusk 8. Tom 3. Lviv: NVF «Ukrayinski texnologiyi», 2004. – S. 425–428.

9. Gryban G.P. Aktualnist vprovadzhennya zdorovyazberezhuvalnyx texnologij u fizychnomu vyxovanni studentiv specialnogo navchalnogo viddilennya // Teoriya i praktyka fizychnogo vyxovannya: nauk.-teoretychnyj zhurnal. – # 3/2011. – Vyd-vo: Doneczkyj nacz. un-t. – S. 130–141.

10. Gryban G.P. Problemy fizychnogo vyxovannya v umovax yevrointegraciyi // Bukovynskyj naukovyj visnyk. Vypusk 3. – Chernivci, ChNU, 2007. – S. 6–10.

11. Gryban G.P. Tendenciyi rozvytku metodychnoyi systemy fizychnogo vyxovannya v osvitnij praktyci u XX stolitti // Pedagogika, psyxologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyxovannya i sportu: naukovyj zhurnal. – Xarkiv, XOVNOKU-XDADM. – # 8. – 2012. – S. 30–33.

12. Gryban G.P. Teoretyko-metodologichni, socialni ta psyxologo-pedagogichni aspekty duxovnogo rozvytku osobystosti studenta v galuzi fizychnogo vyxovannya i sportu: nauk.-metod. rozrobky dlya stud., vykl. kafedr fiz. vyxov. ta treneriv. – Zhytomyr, DAEU, 2008. – 121 s.

13. Zymnyaya Y.A. Klyuchevye kompetentnosty kak rezultatyvno-celevaya osnova kompetentnosnogo podxoda v obrazovanyy. Avtorskaya versyya. – Yssledovatelskyj centr problem kachestva podgotovky specyalystov, 2004. – 42 s.

14. Kuznyeczova O.T. Metodologichni osnovy osobystisno-oriyentovanogo vyxovannya studentiv u procesi yix zaluchennya do cinnostej fizychnoyi kultury // Naukovyj chasopys NPU im. M.P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport) : zb. nauk. pracz / za red. O.V. Tymoshenka. – K. : NPU im. M. P. Dragomanova, 2017. – Vyp. 3 K (84) 17. – S. 240–243.

15. Kuznyeczova O.T. Ozdorovchi texnologiyi u fizychnomu vyxovanni studentiv: teoriya, metodyka, praktyka: monografiya. – Rivne: Volyn. oberegy, 2018. – 446 s.

16. Pometun I.O. Formuvannya gromadskoyi kompetentnosti: poglyad z pozycij suchasnoyi pedagogichnoyi nauky // Visnyk program shkilnyx obminiv. – 2005. – # 23. – S. 18–24.

17. Tkachenko P.P. Modernizaciya systemy fizychnogo vyxovannya studentiv na osnovi osobystisno-oriyentovanogo vyboru ruxovoyi aktyvnosti // Visnyk Chernigivskogo nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni T.G. Shevchenka. Seriya : Pedagogichni nauky. Fizychne vyxovannya ta sport. – Vyp. 139. – T. I. – Chernigiv : ChNPU, 2016. – S. 183–186.

УДК 796

В.Л. Мудрян, Д.Е. Скрипник

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

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

V.L. Mudryan, D.E. Skrypnyk
Donbas State Machine-Building Academy.
(Kramatorsk, Ukraine)

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL TRAINING IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від мотивів, які стимулюють активність особистості:

- фізичне вдосконалення пов’язане з прагненням прискорити темпи власного розвитку, мати гідне місце в оточенні, домогтися уваги;
- дружня солідарність продиктована бажанням бути разом з друзями, співпрацювати з ними;
- відповідальність зумовлена необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми;
- суперництво пов’язане з бажанням виділитися, підняти свій престиж, бути першим;
- спортивний мотив зумовлений прагненням досягнути значних результатів; ігровий, що є засобом розваги, нервової розрядки, відпочинку.

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

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

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

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

Таким чином, необхідно спрямувати фізичне виховання на:

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

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

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

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

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

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

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

Література.

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

3. А. Мелешкова, Формування здорового образу життя студентів вищого навчального закладу у процесі фізичного виховання: дисертація, 2005.
4. А.Ю. Осіпов, Проблеми фізичного виховання студентів та пошук їх рішень: дисертація, URL: https://docplayer.ru/31098092-Problemy-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-i-poisk-ih-resheniya.html
5. Одінаєв О.К., Маракушин А.І., Золочевський В.В. Організація і методика проведення занять з розділу фізичної підготовки: гімнастика: Навч.-метод. посіб. – Х.: ХУПС, 2005
6. Приткова Е. Г., Мандриков В. Б. Актуальні проблеми і напрямки вдосконалення вузівського фізичного виховання // Молодий вчений. - 2012. - №1. Т.2. - С. 118-122. - URL https://moluch.ru/archive/36/4170/
7. Кривенцова І.В. Нові способи організації занять з фізичного виховання студентів педагогічного ВНЗ / І.В. Кривенцова, О.А. Димар, В.Г. Клименченко // Здоровье, спорт, реабилитация, 2015. – № 1
8. Русакова Н.Г. Індивідуально-типологічні особливості становлення організованості у студентів як умови успішності їх навчання. монографія / Н.Г. Русакова; Східна економіко-юридична гуманітарна акад., 2012.

References.

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

Dymar, V.H. Klymenchenko // Zdorove, sport, reabylytatsyia, 2015. – № 1.
8. Rusakova N.H. Indyvidualno-typolohichni osoblyvosti stanovlennia orhanizovanosti u studentiv yak umovy uspishnosti yikh navchannia. monohrafiia / N.H. Rusakova; Skhidna ekonomiko-yurydychna humanitarna akad., 2012.

УДК 378.146

В.М. Куликов, В.А. Коледа
Білоруський державний університет.
(Мінськ, Республіка Білорусь)

ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ

V.M. Kulikov, V.A. Coleda
Belarusian State University.
(Minsk, Republic of Belarus)

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

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

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

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

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

Введення. Специфіка навчальної праці студентів зумовила зміщення центру тяжкості навантаження на психічну, емоційну та, головним чином, на розумову діяльність. Одним із показників, що характеризує напруженість процесів адаптації у студентів, є розумова працездатність (УР) [3, 4, 12-13].
У процесі розумової праці основне навантаження посідає центральну нервову систему, її вищий відділ – головний мозок, що забезпечує перебіг психічних процесів – сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, емоцій [1-2, 9-10]. В умовах інтенсивного використання нових інформаційних технологій, коригування навчальних програм, зростання розумово-емоційних навантажень, зменшення рухової активності великого значення набувають питання оптимізації навчальної діяльності з метою запобігання негативним наслідкам психологічного дистресу та розумового перенапруги студентів.
Проблема вивчення цієї проблеми полягає в тому, що серед дослідників немає єдиної думки у визначенні поняття УР. Одні дослідники пов'язують УР тільки з діями, спрямованими на вирішення розумових завдань та з активністю мозку. Інші – з потенційними інтелектуальними можливостями людини та розвитком різних психічних функцій: уваги, пам'яті, емоційного напруження.

Низка авторів показала зв'язок УР з особливостями структурної організації пізнавальних процесів [1-2, 9-12].

Як базове для нашої роботи було обрано таке визначення даного поняття: розумова працездатність – властивість людини, яка визначається станом вищих психічних функцій і характеризує її здатність виконувати певну діяльність з необхідною якістю та протягом необхідного інтервалу часу [1-2, 9-10, 12]. Її критерієм є такі показники, як продуктивність роботи, якість і точність (безпомилковість роботи або наявність меншої кількості помилок). Більшість педагогів при оцінці розумової працездатності студентів вивчають увагу найчастіше з використанням методу дозованої за часом коректурної роботи [1, 4-5, 11-12]. Основними показниками розумової працездатності є:

1) швидкість виконання завдання;

2) концентрація, переключення;

3) продуктивність та стійкість уваги.

Вченими, які вивчають цю проблему, встановлено, що зміна УР у різні проміжки часу має певну динаміку, в якій можна виділити кілька періодів. Ними встановлено, що УР-студентів протягом дня, тижня, місяця, навчального року значно змінюється: спочатку настає період впрацьовування, потім період підвищеної працездатності з подальшим її зниженням [1, 3, 6, 11-13].

Мета дослідження полягала у вивченні річної динаміки розумової працездатності студентів за показниками, що характеризують стійкість та концентрацію уваги.

Організація та методика дослідження. Вивчення динаміки УР студентів проводилося за допомогою автоматизованої комп'ютерної системи оцінки та контролю розумової працездатності людини, яка не вимагала складного обладнання, спеціально підготовленого персоналу, тривалого тестування та обробки результатів [8]. У зв'язку з доступністю та достатньою інформативністю такий варіант найбільш зручний у подібних дослідженнях. В основу автоматизованої системи покладено коректурну пробу, запропоновану Б. Бурдоном (B. Bourdon) у 1895 році, яка застосовується для оцінки стійкості уваги та здатності до його концентрації [7]. Студенти, які беруть участь в експерименті, регулярно вранці (7.00-10.00) та ввечері (21.00-23.00) за допомогою комп'ютерної програми вимірювали у себе розумову працездатність протягом усього навчального року.

У дослідженні, яке проводилось протягом 2007-2017 років, взяли участь 54 студенти 1-3 курсів УО «Гродненський державний аграрний університет» та Білоруського державного університету**.**

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані в ході дослідження результати тестування УР були піддані аналізу за навчальний день, тиждень, місяць, семестри та навчальний рік.

Аналіз середніх групових вимірів УР показав, що у ранкові години до початку навчального дня вона відповідала 949 умовним одиницям (ум. од.), а у вечірній час – 954 ум. од. Мінімальна величина УР, виміряна вранці, становила 523 ум. од., увечері - 314 ум. од. Максимальне значення УР вранці було 1540 ум. од., а ввечері – 1663 ум. од.

Відомо, що будь-яка робота на початку робочого дня починається не з повною інтенсивністю, має пройти процес впрацьовування, який фактично визначається пристосуванням організму до роботи. В основі цього пристосування лежить періодика фізіологічних процесів під впливом екзогенних та ендогенних факторів. Коливання УР протягом доби відповідає біологічній ритміці. Виходячи з цього положення, ми можемо припустити, що на більш високі показники УР студентів у вечірній час змогли вплинути два фактори. Перший – навчальна діяльність не мала негативного впливу на УР студентів. Другий фактор обумовлений тим, що на результати вимірювання міг вплинути тип нервової системи випробуваних. Студенти вечірнього типу, або «сови», найбільш працездатні з 18-20 до 24 години. Крім того, слід зазначити, що на динаміку УР студентів могли впливати й інші фактори. Насамперед це навчальна діяльність студентів, яка характеризується постійним перемиканням різних видів розумової діяльності (лекції, семінари, лабораторні заняття), зміною обстановки. Крім того, на зміну показників УР можуть впливати типологічні відмінності студентів. По-третє, можуть вплинути фактори, що визначаються організацією навчального процесу.

Вивчення тижневої динаміки УР у піддослідних показало, що вона має свої особливості. Піддаючи порівняльному аналізу середні показники УР студентів протягом тижня, можна помітити, що на початку тижня, в ранковий час, виявлено нижчий її рівень (період впрацьовування). Ми припускаємо, що це пов'язано зі входженням у звичний режим навчальної роботи після відпочинку та вихідних днів. У наступні дні тижня, вівторок і, особливо середовище, при ранковому вимірі, спостерігалося поступове підвищення до максимуму (991 ум. од.). У наступні дні УР знижувалася спочатку до 945 ум. од. (четвер), а в середу вона опускалася до найнижчого рівня - 918 ум. од. У дні (субота-неділя), коли студенти найменше завантажені навчанням, УР поступово зростала відповідно до 945 та 959 ум. од.

Порівняльний аналіз тижневої динаміки УР, виміряної у вечірній час, показав, що у понеділок-середу рівень її залишався приблизно однаковим (961-963 ум. од.). Невелике її зниження до 953 ум. од., було зафіксовано у четвер. У п'ятницю було виявлено найбільше її зниження (923 ум.од.). У суботу та неділю УР студентів помітно

зростала відповідно до 953 та 965 ум.од. Слід зазначити, що вранці у вихідні дні (субота та неділя) рівень УР був значно вищий, ніж у понеділок.

Піддаючи порівняльному аналізу, виявлені відмінності між ранковим і вечірнім вимірами, можна сказати, що на початку тижня (понеділок-вівторок) УР на 24 і 16 ум. од. була вищою у вечірній час. У середу, навпаки, виявили досить значне, на 30 ум. од., перевага ранкового виміру. У наступні дні тижня (четвер-неділя) вечірній вимір у середньому на 5-8 ум. од. перевищувала ранковий показник.

Таким чином, динаміці розумової працездатності у тижневому навчальному циклі властива наявність періоду впрацьовування (понеділок, вівторок), підвищеної працездатності в середині (середа) та зниження її в останні навчальні дні (четвер-п'ятниця) тижня. У вихідні дні (суботу та неділю) відзначалося її піднесення, яке характеризувало її відновлення. Можна припустити, що на зміни УР вплинули й інші несприятливі фактори. Перш за все, фактор нервово-емоційної напруги, що супроводжує навчальну діяльність у різні дні тижня. До нього можна віднести: виконання контрольної роботи, участь у колоквіумі, підготовка та складання заліку, іспиту тощо.

Спостереження за студентами протягом тижня, дозволило нам виявити таку закономірність: працездатність падає не лише наприкінці тижня, а й у її середині (середовище). Звідси випливає, що необхідно розподіляти навчальні заняття таким чином, щоб на зазначені дні тижня потрапляли заняття, які потребують мінімального розумового навантаження для студента.

Зважаючи на результати дослідження, слід рекомендувати, при організації навчальної діяльності студентів, найважчу та найвідповідальнішу роботу виконувати у першій половині тижня, періоди природного піднесення працездатності, залишаючи для інших, менш важливих справ, решту днів тижня, які характеризуються відносно низькою працездатністю.

Багатьма авторами, які вивчають цю проблему, наголошується, що правильна організація УР та відпочинку студентів протягом усього навчального року – важлива умова для збереження здоров'я, працездатності та успішного оволодіння навчальними дисциплінами [1, 5, 11-13]. Тому одним із завдань нашого дослідження було вивчити динаміку УР студентів на цьому тимчасовому відрізку.

Результати дослідження показали, що у вересні у студентів вранці та ввечері УР становила відповідно 951 та 990 ум. од. У жовтні спостерігалося її помітне зниження до 906 ум. од. вранці та 949 ум. од. увечері. Потім протягом листопада-грудня (від середини до кінця семестру) наставав період щодо стійкої працездатності, оскільки ранковий та вечірній вимір не мали суттєвих відмінностей. Так, в

першому обстеженні УР становила 921 та 911 ум. од., а у – другому, відповідно 968 та 975 ум. од. Під час осінньо-зимової сесії та в період зимових канікул (січень) УР студентів значно зростала як вранці (1024 ум. од.), так і ввечері (1011 ум. од.). При цьому у вечірній час вона була нижчою на 13 ум. од. У лютому спостерігаються ознаки зниження працездатності можна пояснити стомленням, пов'язаним з початком наступного семестру. Вранці величина УР становила 931 ум. од, увечері – 909 ум. од. Цього місяця тенденція зниження УР до кінця дня посилювалася. На це вказує зниження показників УР (-22 ум. од.) у вечірній час.

У березні крива УР студентів збільшилася як зранку, так і ввечері відповідно до 947 та 949 ум. од. При цьому відмінності між двома вимірами виявилися незначними і становили всього 2 ум. од. Подальше підвищення УР, особливо у ранковий період (998 ум. од.), спостерігалося у квітні. Увечері показник УР був не таким високим і відповідав 957 ум. од. Зниження її до кінця дня на 41 ум. од., свідчила про настаючу втому в цей період навчання. До кінця навчального року, а саме у травні, спостерігалося зниження середніх абсолютних показників УР, як уранці, так і ввечері до 955-956 ум. од. При цьому слід зазначити, що стомлення після навчального дня не було виявлено, оскільки між двома вимірами не було визначено суттєвих відмінностей. Різке підвищення абсолютних показників УР в ранкові (1126 ум. од.) та вечірні (1156 ум. од.) години спостерігалося в червні, коли у студентів була літня сесія та починалися виробничі практики. Це не збігається з даними літературних джерел [11, 13], де вказується, що у заліковій сесії та в період іспитів зниження працездатності виражене різкіше, ніж у попередні місяці. Процес відновлення сповільнювався внаслідок значної глибини втоми, спричиненої підвищеним розумовим навантаженням та емоційною напругою.

Про відсутність великого розумового навантаження цього місяця свідчили середні результати вечірнього виміру, які на 30 ум. од. перевищували ранковий показник. У цьому дослідженні ця тенденція зберігалася, як у зимовій, так і під час літньої екзаменаційної се- сії.

Проведений порівняльний аналіз свідчив про те, що для навчальної діяльності студентів, незалежно від її тимчасових параметрів (навчального дня, тижня, семестру, навчального року) зміни УР характеризувалися послідовною зміною періодів впрацьовування, стійкою та високою працездатністю та періодів її зниження.

Висновок. Виявлена динаміка УР має відносний характер і багато в чому залежить від індивідуальних особливостей студентів, специфіки навчання та інших факторів. Дослідження, проведені у всі дні тижня протягом навчального року, показали, що УР студентів у вечірній час виявилася дещо вищою, ніж у ранковий час. На наш погляд, у студентів відбулося усунення максимальної працездатності

внаслідок того, що вони вранці ще не встигли активізувати свою розумову діяльність. Водночас, високий рівень УР студентів у вечірній час свідчить про те, що вони мали адаптацію до підвищених навчальних навантажень. Навчальний день студентів, крім аудиторних занять, включає самопідготовку. Наявність підйому працездатності під час самопідготовки пояснюється не лише добовим ритмом, а головним чином, психологічною установкою на виконання навчальних завдань. Ці закономірності необхідно враховувати для розробки заходів щодо оптимізації умов навчально-трудової діяльності та відпочинку студентів. Важливою складовою професійної підготовки студентів має бути формування у них культури розумової праці, тобто організації праці з дотриманням таких умов, які забезпечують максимальну продуктивність розумової діяльності при найменшому нервовому навантаженні.

Важливу роль у збереженні та підвищенні УР приділяється різним формам використання фізичних вправ у режимі навчального дня студентів. При цьому головною з них є навчальні заняття з фізичної культури. Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від правильного вибору та коригування засобів та методів педагогічного впливу виходячи з об'єктивної інформації не тільки фізичного стану, а й розумової працездатності студентів. З цієї причини контроль за станом розумової працездатності протягом навчального року є важливим елементом фізичного виховання. Це пов'язано з тим, що результати контролю дають змогу об'єктивно керувати розумовою працездатністю студентів і тим самим підвищувати якість навчання.

Література

1. Антропова, М.В. Працездатність учнів та її динаміка у процесі навчальної та трудової діяльності [Текст]. - Просвітництво, 1967. - 251с.

2. Бихівська, І. М. Аксіологія тілесності та здоров'я: сполученість у культурологічному вимірі /І.М. Бихівська //Психологія тілесності між душею і тілом /ред.-сост. В. П. Зінченка, Т. З. Леві. - 2005. - С. 53-67.

3. Віленський, М.Я. Фізична культура працівників розумової праці/М. Я. Віленський, В. І. Іллінич. - Знання, 1987. - 236 с.

4. Горбунов, З. А. Роль фізичної культури у вдосконаленні розумової готовності до навчання та професійної діяльності /С. А. Горбунов, А.В. Дубровський // Теорія та практика фіз. культури. - 2002. - № 12. - С. 13-15.

5. Грибков, В.А. Методика відновлення розумової та фізичної працездатності засобами фізичної культури у процесі навчально-трудової діяльності. [Електронний ресурс]: Автор, дис. Канд. Пед. наук. Грибков Валерій Олександрович. - 1995. - 26 с.

6. Здоров'я: Популярна енциклопедія/Білорус. Рад. Енцикл.; ред-кол.: Е. Я. Безносиков [та ін.]. - БелСЕ, 1990. - 670 с.

2. Коректурна проба (Тест Бурдона)/Альманах психологічних тестів. - 1995. - С.107-111.

7. Куликов, В.М. Автоматизована комп'ютерна система оцінки та контролю розумової працездатності людини // Перспективи розвитку вищої школи: матеріали наук.-метод. Конф. – Гродно: ДДАУ, 2008. – с.232-233.

8. Леонова, А.Б. Функціональні стани та працездатність людини у професійній діяльності // Психологія праці, інженерна психологія ергономіка / За ред. Є.А. Клімова. Юрайт, 2015. -13 с.

10. Рейзін В. М. Фізична культура людей розумової праці/В. М. Рейзін. - Вид-во БДУ, 1979. - 176 с.

12. Фізичне виховання студентів та учнів: підручник / за ред. В.А.Головіна [та ін.] - Вища школа, 1983. - С.64-72.

References.

1. Antropova M.V. Rabotosposobnost` uchashhy`xsya y` ee dy`namy`ka v processe uchebnoj y` trudovoj deyatel`nosty` [Tekst]. – M.: Prosveshheny`e, 1967. – 251 s.

2. Выхovskaya Y`. M. Aksy`ology`ya telesnosty` y` zdorov`e: sopryazhënnost` v kul`turology`cheskom y`zmereny`y` /Y`.M. Выхovskaya //Psy`xology`ya telesnosty` mezhdu dushoj y` telom /red.-sost. V. P. Zy`nchenko, T. S. Levy`. – M.: AST MOSKVA, 2005. – S. 53-67.

3. Vy`lensky`j M. Ya. Fy`zy`cheskaya kul`tura rabotny`kov umstvennogo truda /M. Ya. Vy`lensky`j, V. Y`. Y`l`y`ny`ch. – M.: Znany`e, 1987. – 236 s.

4. Gorbunov S. A. Rol` fy`zy`cheskoj kul`turы v sovershenstvovany`y` umstvennoj gotovnosty` k obucheny`yu y` professy`onal`noj deyatel`nosty` /S. A. Gorbunov, A. V. Dubrovsky`j // Teory`ya y` prakty`ka fy`z. kul`turы. – 2002. – 12. – S. 13-15.

5. Gry`bkov V.A. Metody`ka vosstanovleny`ya umstvennoj y` fy`zy`cheskoj rabotosposobnosty` sredstvamy` fy`zy`cheskoj kul`turы v processe uchebno-trudovoj deyatel`nosty`. [Эlektronnыj resurs]: Avtor, dy`ss. kand. ped. nauk. Gry`bkov Valery`j Aleksandrovy`ch. – M., 1995. – 26 s.

6. Zdorov`e: Populyarnaya эncy`klopedy`ya / Belorus. Sov. Эncy`kl.; redkol.: E.Ya.Beznosy`kov [y` dr.]. – Mn.: BelSЭ, 1990. – 670 s.

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

8. Kuly`kov V.M. Avtomaty`zy`rovannaya komp`yuternaya sy`stema ocenky` y` kontrolya umstvennoj rabotosposobnosty` cheloveka // Perspekty`vы razvy`ty`ya vыsshej shkolы: matery`alы nauch.-metod. konf. – Grodno: GGAU, 2008. – s. 232-233.

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

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

11. Fy`zy`cheskoe vospy`tany`e studentov y` uchashhy`xsya: uchebny`k / pod red. V.A.Golovy`na [y` dr.] – Vыsshaya shkola, 1983. – S.64-72.

УДК 796.615.82

Ю.А. Лутовінов
Луганський коледж технологій машинобудування (м. Луганськ)
В.Д. Мартин
Львівський Державний університет фізичної культури (м. Львів)
В.Н. Лисенко
Кременчуцький національний університет імені М. Остроградського (м. Кременчук)

ПОКАЗНИКИ ОБСЯГУ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ ТА ВАЖКОАТЛЕТОК У МІКРОЦИКЛАХ МЕЗОЦИКЛІВ РІЗНОГО ТИПУ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Yu.A. Lutovinov
Lugansk Cooledg Thehnologiy Machinbulding (Lugansk)
V.D. Martyn
Lviv State University of Physical Culture (Lviv)
V. N. Lusenko
Kremenchuk M. Ostrohraskyi National University (Kremenchuk)

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

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

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

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

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

Постановка проблеми у загальному огляді. У теорії та практиці фізичного виховання та спорту провідними фахівцями вивчалася проблема використання засобів загальної та спеціальної спрямованості у мікроциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів та важкоатлеток. Але все ж таки, на підставі опитування тренерів та спортсменів, можемо зробити висновок, що наша тема потребує уточнення. Важливою стороною у тренувальному процесі юних важкоатлетів та важкоатлеток є використання засобів загальної та спеціальної спрямованості у мікроциклах різного типу підготовчого періоду річного макроциклу, що забезпечують ефективність змагальної діяльності [1 – 3, 6, 7].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз останніх досліджень та публікацій показує, що більшість авторів у тяжкій атлетиці намагалися узагальнити результати вивчення засобів загальної та спеціальної спрямованості у мікроциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних кваліфікованих важкоатлетів та тяжкоатлеток. При цьому, під час досліджень результатів вивчення засобів загальної та спеціальної спрямованості у мікроциклах різного типу підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів та важкоатлеток нами не виявлено причин відбору та підготовленості до змагань, не знайшлося в теорії та практиці важкої атлетики, і не у вітчизняній. Тому, на підставі аналізу наукової літератури, опитування тренерів та спортсменів, а також з метою подолання вище поставлених проблем, вважаємо, що наша проблема має бути досліджена [1 – 7].

Мета роботи – вивчення обсягу тренувального навантаження у мікроциклах мезоциклів різного типу підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів та важкоатлеток.

Завдання дослідження. 1. Виявити, охарактеризувати та оцінити показники обсягу тренувального навантаження у мікроциклах мезоциклів різного типу підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів та важкоатлеток.

Характеристики досліджень. У дослідженні брали участь 36 юних важкоатлетів та важкоатлеток 14 років, які мають III – й спортивний розряд. Середня маса тіла молодих важкоатлетів – 51,3±1,6 кг, довжина тіла – 158,3±1,6 см, молодих важкоатлеток – 48,2±1,5 кг.

Методи досліджень. 1. Аналіз науково-методичної литературы.

2. Анкетування та опитування тренерів та спортсменів. 3. Узагальнення документів планування та обліку. 4. Педагогічне спостереження за тренуваль- ним процесом юних важкоатлетів. 5. Методи математичної статистики.

Результати досліджень. Встановлено, що обсяг тренувальної роботи в мікроциклах мезоциклу, що втягує, за характером вправ.

складає у ривкових вправах (179 КПШ, 18,8%) – 48, 39, 63 та 29 (18,8%);

- базовому – (238,0 підйомів, 18,8 %), у мікроциклах – 64, 53, 83 та 38 підйомів штанги;

контрольно-підготовчому – (258 підйомів, 22,0 %), по мікро-циклах – 70, 57, 90, 41 підйомів штанги.

Зона інтенсивності була рівномірно розподілена між трьома показниками – 70 і менше % – 108 підйомів штанги, 71–80 % – 40 та 81–90 %.

- 31 підйом у ривкових вправах в мезоциклі, що втягує. За мікро-циклами: 70 і менше % - 29, 24, 38, 17; 71 - 80% - 11, 8, 14, 7; 81 - 90% - 8, 7, 11, 5.

У базовому мезоциклі зона інтенсивності була розподілена між чотирма показниками – 70 і менше % - 133 підйомів штанги, 71-80 % - 56, 81-90 % - 43 підйоми та 91 і вище % - 6 підйомів у ривкових вправах. За мікроциклами: 70 і менше % - 36, 29, 47, 29; 71 - 80% - 16, 13, 21, 9; 81 - 90% - 12, 9, 15, 7; 91 і від% - 1, 3, 1, 1.

У контрольно-підготовчому мезоциклі зона інтенсивності була розподілена між чотирма показниками – 70 і менше % - 143 підйомів штанги, 71-80 % - 59, 81-90 % - 43 підйоми та 91 і вище % - 13 підйомів. За мікроциклами: 70 і менше % - 39, 31, 50, 23; 71 - 80% - 15, 12, 20, 9; 81 - 90% - 12, 9, 15, 7; 91 і від% - 3, 4, 4, 2.

Встановлено, що обсяг тренувальної роботи в мікроциклах мезоциклу, що втягує, за характером вправ становить у поштовхових вправах – 49, 40, 64 та 29 (182 КПШ, 19,2 %);

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

- контрольно-підготовчому – (293,0 КПШ, 25,0 %), мікроциклами – 79, 64, 103, 47 підйомів штанги.

Зона інтенсивності була розподілена між трьома показниками – 70 і менше % – 112 підйомів штанги, 71–80 % – 39 та 81–90 % – 31 підйом у поштовхових вправах у втягувальному мезоциклі. За мікроциклами: 70 і менше % - 30, 25, 39, 18; 71 - 80% - 11, 8, 13, 7; 81 - 90% - 8, 7, 12, 4.

У базовому мезоциклі зона інтенсивності була розподілена між чотирма показниками – 70 і менше % - 147 підйомів штанги, 71-80 % - 60, 81-90 % - 48 підйомів та 91 і вище % - 5 підйомів у поштовхових вправах. За мікроциклами: 70 і менше % - 40, 32, 51, 24; 71 - 80% - 16, 13, 21, 10; 81 - 90% - 13, 11, 17, 7; 91 і від% - 1, 1, 2, 1.

У контрольно-підготовчому мезоциклі зона інтенсивності була розподілена між чотирма показниками – 70 і менше % - 162 підйомів штанги, 71-80 % - 67, 81-90 % - 54 підйоми і 91 і вище % - 10 підйомів. За мікроциклами: 70 і менше % - 44, 35, 57, 26; 71 - 80% - 18, 15, 23, 11; 81 - 90% - 15, 12, 19, 8; 91 і вище % - 2, 2, 4, 2.

Встановлено, що обсяг тренувальної роботи в мікроциклах мезоциклу, що втягує, за характером вправ становить у присіданнях зі штангою – (180 КПШ, 19,2 %) та за мікроциклами 48, 40, 63, 29;

- базовому – (279,0 КПШ, 22,0 %), по мікроциклах – 79, 64, 103, 47 підйомів штанги;

- контрольно-підготовчому – (246,0 КПШ, 21,0 %), у мікроциклах – 66, 54, 86 та 40 підйомів штанги.

Аналіз показує, що обсяг тренувальної роботи в мезоциклі, що втягує, по зонах інтенсивності в присіданнях зі штангою першої зони (менше 70 %) становить 72 підйому штанги, по мікроциклах - 19, 16, 25, 12; другий (70 - 79%) - 35, по мікроциклах - 9, 8, 12, 6; третьої (80 - 89%) – 39, мікроциклами – 11, 8, 14, 6; четвертої (90 - 95%) - 34, по мікроциклам - 9, 8, 12, 5;

- базовий мезоцикл першої зони (менше 70 %) складає 67 підйомів штанги, по мікроциклах – 18, 15, 23, 11; другий (70 – 79 %) – 59, за мікроциклів - 16, 13, 21, 9; третьої (80 - 89%) - 57, по мікроциклах - 15, 13, 20, 9; четвертої (90 - 95%) - 71, по мікроциклах - 19, 15, 25, 12, п'ятий (96% і вище) – 25, мікроциклами – 7, 5, 9, 4;

- контрольно-підготовчому мезоциклі першої зони (менше 70 %) становить 56 підйомів штанги, мікроциклами – 15, 12, 20, 9; другий (70 - 79%) - 51, по мікроциклах - 14, 11, 18, 8; третьої (80 - 89%) - 50, за мікроциклів - 13, 11, 18, 8; четвертої (90 – 95 %) – 60, за мікроциклами – 16, 13, 21, 10, п'ятий (96% і вище) – 29, мікроциклами – 8, 7, 9, 5.

Для розробки програми тренувального процесу юних важкоатлетів було складено найбільш раціональну програму підготовки юних кваліфікованих важкоатлетів з різним співвідношенням засобів ОФП та СФП та проведено педагогічний експеримент ефективності використання даної програми. Результати експерименту показали, що зростання обсягу (КПШ) було неоднаковим у кожній групі наприкінці підготовчого періоду та залежало від маси тіла спортсменів.

Висновки. 1. Встановлено, що обсяг тренувальної роботи юних важкоатлетів та важкоатлеток у ривкових вправах у мікроциклах контрольно-підготовчого мезоциклу більший, ніж у базовому у середньому – на 8,4 %; він більший у мікроциклах базового мезоциклу, ніж контрольно-підготовчого – на 13,4 % ($p<0,05$).

2. Обсяг тренувальної роботи з зон інтенсивності юних важкоатлетів та важкоатлеток у ривкових та поштовхових вправах першої зони (70 % і менше) більший у мікроциклах контрольно-підготовчого мезоциклу – на 7,5 та 10,5 % ($p<0,05$);

- другий (71–80 %) – на 5,3 та 11,6 % ($p<0,05$); на третьій (81–90 %) – на 12,5 % ($p<0,05$); у мікроциклах контрольно-підготовчого мезоциклу першої зони (менше 70 %) – на 19,5 % ($p<0,05$), другої (70 – 79 %) – на 15,7 % ($p<0,05$), третьої (80 – 89 %) – на 14,0 % ($p<0,03$), четвертої ($p<0,05$) и пятой (96 % и выше) – на 16,0 % ($p<0,05$).

Проведено порівняння тренувальних програм юних важкоатлетів та важкоатлеток у мікроциклах підготовчого періоду річного макроциклу.

Напрями подальших досліджень. Подальші дослідження передбачають аналіз питань, що стосуються вивчення інших проблем підготовки тяжкоатлетів різних вікових та вагових груп.

Література.

1. Дворкін Л.С. Тяжка атлетика: підручник для вузів/Л.С. Дворкін. - Радянський спорт, 2005. - 600 с.

2. Дворкін Л.С. Підготовка молодого важкоатлета: Навчальний посібник. – Радянський спорт, 2006 – 396 с.

3. Лутовінов Ю.А. Фізична підготовка юних важкоатлетів у річному макроциклі: монографія / Ю.А. Лутовінов, В.Д. Мартин, В.М. Лисенка. – Львів, СПОЛОМ, 2016. – 80 с.

4. Лутовінов Ю.А. Програмування попереднього періоду підготовки молодих важкоатлетів: монографія / Ю.А. Лутовінов, В.Д. Мартин, В.М. Лисенка. – Львів, СПОЛОМ, 2018. – 136 с.

5. Медведєв А.С. Система багаторічного тренування у важкій атлетиці. (Навчальний посібник для тренерів)/А.С. Медведєв. - «Фізкультура та спорт», 1986. - 272 с.

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

7. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. / В.М. Платонів. - Київ: Олімпійська література, 2004 - 808 с.

References.

1. Dvorkin L.S. Training of young weightlifters educational/ [textbook for higher education institutions] l.S, Dvorkin.– Sovetskiy sport, 2006. – 396 p.

2. Dvorkin L.S. Weightlifting. [textbook for higher education institutions] L.S, Dvorkin. –Sovetskiy sport, 2005. – 600 p.

3. Lutovinov Yu.A., Martyn V.D., Lysenko V.N. (2016) Physical preparedness of young weightlifters in annual macrocycle. Monographic. Lvov, SPOLOM. – 80 p.

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

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

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

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

УДК 378

С.В. Подлєсний, О.М. Олійник
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

ВИКОРИСТАННЯ STEM-ТЕХНОЛОГІЙ У ВИКЛАДАННІ БІОМЕХАНІКИ СТУДЕНТАМ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Sergey Podlesy, Oleg Oliynyk
Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

До основних переваг STEM- освіти слід віднести наступне:

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

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

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

4) Підвищення впевненості в своїх силах.

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

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

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

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

8) Міст між навчанням і кар'єрою.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Можна назвати кілька систем комп'ютерного моделювання.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Література.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

References.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

РОЗДІЛ 2
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 37.015.31 : 796

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

Державний вищий навчальний заклад

"Донбаський державний педагогічний університет"

(м. Слов'янськ, Україна)

ШКОЛА СПРИЯННЯ ЗДОРОВ'Я ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

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

State higher educational institution

"Donbass State Pedagogical University" (Slavyansk, Ukraine)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати теоретичні основи оптимізації психолого-педагогічних механізмів сприйняття підлітками фізичної культури і спорту в умовах "школи сприяння здоров'я".
2. Дослідити співвідношення психолого-педагогічних чинників, що впливають на формування рухової сфери, пізнавальних здібностей та позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

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

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

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

Важливим у процесі навчання і виховання є участь дитини в актив- ній діяльності, тобто вирішуються завдання розвитку особистості учня завдяки адекватним засобам і методам засвоєння навчального програм- ного матеріалу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Пріоритетними завданнями реалізації цієї мети є:

• попередження негативних наслідків надмірно інтенсивного навчального процесу, що викликає нервовопсихічнє перенапруження учнів;

• психолого-педагогічна підтримка механізмів пізнавальної діяльності учнів, які впливають на її ефективність;

• здійснення навчально-виховного процесу на основі контролю, самоконтролю і моніторингу пізнавальної діяльності учнів, кола їх проблем (у взаємозв'язку з моральним, психічним і фізичним здоров'ям);

• впровадження інтерактивних педагогічних технологій розвитку пізнавальної активності учнів щодо забезпечення оптимальної рухової активності, здорового способу життя, збереження здоров'я;

• створення для кожного учня ситуації успіху в найбільш значущих видах діяльності, що надає можливість позитивного самоутвердження в обранні майбутнього фаху;

• здійснення адміністрацією, викладачами, психологами ситуації підтримки цікавих ініціатив щодо формування потреби у веденні здорового способу життя;

• визначення факторів надмірного нервовопсихічного напруження учнів та розробка діагностично-інструментального моніторингу здоров'я у процесі пізнавальної діяльності.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

• удосконалювання конституції тіла, психофізичних можливостей, стану здоров'я;

• розвиток рухової і змагальної обдарованості;

• відмовлення від шкідливих звичок, здоровий спосіб життя, загартовування організму;

• досягнення впевненості у власних можливостях (в умовах змагань);

• активний відпочинок, відновлення психічних і фізичних можливостей.

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

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

Література.

1. Гавришова Є.В., Горєлов А.А. Про регулювання рухової активності студентів з урахуванням мотивації досягнення успіху чи уникнення невдач. Фізичне виховання студентів. 2013. № 5. С. 18-24.

2. Гружевський В.О. Здоров'я як цінність у процесі формування особистісно орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 2. С. 20-24.

3. Давидова Т.М. Формування культури здорового способу життя школярів як одна з ключових проблем сучасного загальноосвітнього навчального закладу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. № 10. С. 18-23.

4. Єрмаков С.С., Іващенко С.М., Гузов В.В. Особливості мотивації студентів до застосування індивідуальних програм фізичної самопідготовки. Фізичне виховання студентів. 2012. № 4. С. 59-61.

5. Лейфа А.В., Залізняк Ю.Д. Вплив фізичної активності на якість життя студентів. Фізичне виховання студентів. 2013. №5. 2017. С. 244-248.

6. Носко М.О. Підвищення рівня рухової активності як чинник зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді. Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. 2009. № 69. С. 144-150.

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

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

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

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

References.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

УДК 378

О.В. Сосой
Дитячий юнацький клуб фізичної підготовки № 2
(м. Краматорськ, Україна)

ПОЛОЖЕННЯ ПРО ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИЙ КЛУБ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УКРАЇНИ

Oleg Sosoy

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дитячо-юнацькі клуби фізичної підготовки покликані:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Додатковими джерелами формування коштів є:

-кошти, отриманні за надання платних послуг;

-кошти благодійної допомоги;

-добровільні грошові внески, матеріальні цінності підприємств, установ, організацій та окремих громадян;

-кредити банків;

-інші надходження;

-кошти, отримані клубом з додаткових джерел фінансування, використовуються для проведення діяльності, передбаченої його статутом.

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

-*початкової підготовки*, в яких здійснюється навчально-тренувальний процес на початковому етапі підготовки для виявлення здібностей вихованців з урахуванням специфіки обраного виду спорту, забезпечення мотивації щодо продовження занять, опанування основ техніки і тактики обраного виду спорту, всебічної загальної та фізичної підготовки, формування морально-етичної і вольової поведінки;

-*базової підготовки*, в яких продовжується підготовка вихованців, що завершили навчання у групах початкової підготовки, та/або здійснюється додатковий набір до груп за встановленими контрольними нормативами;

-*спеціалізованої підготовки*, в яких продовжується навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки перспективних вихованців, які пройшли спортивну підготовку в групах базової підготовки з метою розвитку спеціальних фізичних якостей та підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового збільшення обсягу тренувальних навантажень, для поповнення складу збірних команд для участі у змаганнях відповідного рівня;

-*підготовки до вищої спортивної майстерності*, в яких здійснюється удосконалення індивідуальної техніки та тактики в обраному виді спорту на етапі підготовки до вищих досягнень, збільшення обсягу навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

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

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

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

Література.

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

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

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

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

References.

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

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

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

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

УДК 796.011.3

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

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

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

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

Анотація. В статті розглянуто результати дослідження рівня функціонального стану організму студентів за результатами використання у навчальному процесі педагогічної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Ключові слова: модель, спортивно-орієнтоване фізичне виховання, функціональні проби.

Annotation. The article examines the results of the study of the level of the functional state of the body of students based on the results of using the pedagogical model of sports-oriented physical education in the educational process. The observed dynamics of the functional state of students for the use of sports-oriented physical education.

Key words: model, sports-oriented physical education, functional tests.

Постановка проблеми та її актуальність. В останні роки в системі фізичного виховання спостерігається значне зниження рівня показників функціонального стану організму студентської молоді під час навчання. Тому існує актуальна проблема пошуку оптимальної моделі організації процесу фізичного виховання студентської молоді, яка дозволить певною мірою підвищити кількісні та якісні показники рівня функціонального стану систем організму. Ми вважаємо, що змінити існуючу ситуацію можливо в рамках реалізації переваг спортивно-орієнтованого фізичного виховання, основою якого є творче використання передових методик, які напрацьовані в галузі спорту та в практиці фізичного виховання студентів [6, с. 25].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В науці з фізичного виховання та спорту накопичено значний теоретичний та практичний матеріал як вітчизняних, так і закордонних фахівців з питань оптимізації процесу фізичного виховання студентської молоді. Так, окремі питання методологічних аспектів фізичного виховання особистості студента розглядалися в дослідженнях М.Я. Віленського, В.С. Макєєвої, Т.В. Скоблікова, В.А. Лотоненко та ін. Питання вдосконалення фізичного виховання студе- нтів в аспекті спортивно-орієнтованого підходу розглядались в працях В.К. Бальсевича, Л.І Лубишевої, В.І. Ляха, Г.Б. Мейскона, А.П. Матвєєва та ін. Аналіз праць вчених вказує на те, що на сьогоднішній день відсутня універсальна педагогічна модель спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Формулювання мети та завдань роботи. *Метою* нашого дослідження є впровадження етапної педагогічної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні *завдання*:

1. Узагальнити теоретико-практичні уявлення про застосування методів спортивно-орієнтованого фізичного виховання;

2. Обґрунтувати необхідність впровадження в навчальний процес етапної педагогічної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання;

3. Виявити динаміку показників функціонального стану організму студентів за результатами використання спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. У сучасному суспільстві спостерігається негативна ситуація яка демонструє високі показники погіршення функціональних показників індивідуального здоров’я молоді, до негативних факторів зокрема належать: низький об’єм рухової активності сучасної молоді, низький рівень фізкультурної освіченості студентської молоді, пасивне відношення студентів до навчальних занять фізичним вихованням та спортом. Вказані негативні явища можливо усунути в процесі реалізації спортивно-орієнтованого фізичного виховання, концептуальною основою якого є використання в навчальному процесі засобів та методів спортивно-

го тренування, змагальної діяльності, тренувальних навантажень [10, с. 15].

Застосування спортизованого підходу потребує розробки нової педагогічної моделі враховуючи умови навчального закладу, регіональних традицій. Моделювання розглядається нами як комплексний підхід до освітнього процесу, який скеровано на його проектування, втілення, оцінку, корекцію та досягнення зазначеної мети та задач навчання. Для побудови алгоритму моделювання використовувались наступні компоненти: цільовий, технологічний, діагностичний, процесуальний, оціночно-результативний [7, с. 98].

На основі алгоритму нами була застосована етапна педагогічна модель спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Базовий етап (1-2 курси). На цьому етапі вирішується задача із залучення молоді до систематичних занять фізичним вихованням та спортом, на основі формування у них потреби у фізкультурно-спортивній діяльнос- ті. На цьому етапі провідними вважались засоби циклічних видів спорту.

Етап спортизації (3 курс). На даному етапі створюються організаційні та методичні умови проведення навчально-тренувальних занять. Пропоновані систематичні заняття спортом, поступово адаптують студентську молодь до збільшення навантаження. Заняття проводяться за видами спорту.

Етап спортивного вдосконалення (4-5 курси). Метою відповідного етапу є створення умов для подальшого вдосконалення студентів в обраному виді спорту не тільки у начальній групі, але і в секціях, спортивних командах навчального закладу та міста.

Таблиця 1

Динаміка показників функціональної підготовленості студентів 2-го курсу ДНМУ (юнаки)

№ з/п	Показники	Результати спостереження студентів (n-68)				Нормативні вимоги
		Вересень 2016		Травень 2017		
		M	***m*** ±	***M***	***m*** ±	
1	Проба Руф'є	8,15	0,26	7,62	0,42	відмінно – 0,1 – 5 добре – 5,1 - 10 задов. – 10,1 - 15 погано – 15,1 -20
		t = 2,50; P < 0,05				
2	Проба Штанге	51,9	1,51	50,3	1,46	відмінно – 40 –60 добре – 20- 40 погано – < 20
		t = - 0,76; P > 0,05				
3	Проба Генчі	32.6	0.72	33.1	1.90	відмінно – > 40 добре –35- 39 погано – < 34
		t = 2,82; P < 0,01				

Таблиця 2

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

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

За результатами застосування етапної моделі спортивно- орієнтованого фізичного виховання вважаємо необхідним проаналізувати динаміку функціонального стану організму студентської молоді за допо- могою системного аналізу його вихідних даних, морфофункціональних особливостей в умовах спокою та після навантажувальних тестів моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Під час аналізу даних оцінки функціонального стану організму студентів ДНМУ нами вивчались показники тільки двох вимірів: базового та навантажувального. При цьому ми отримували кількісні показники функціонального стану організму на початку навчального року (базовий вимір) та в кінці (навантажувальний вимір). Динаміка показників функціональної підготовленості студентів вимірювалась за 3 показниками: проба Руф'є, проба Штанге, проба Генчі (табл.1; табл. 2).

Порівняльний аналіз показників функціонального стану юнаків на 3- му курсі (етап спортизації) дозволив встановити, що за рік занять фізичним вихованням застосовуючи етапну модель спортивно-орієнтованого фізичного виховання зміни на достовірному рівні торкнулися параметрів стійкості до гіпоксії в пробах Штанге (в бік погіршення) (P<0,001) та Генчі (в бік покращення) (P<0,01). Показники проби Руф'є мають тенденцію до покращення (P<0,05).

Висновки. 1. До негативних факторів погіршення функціональних показників індивідуального здоров'я молоді належать: низький об'єм рухової активності сучасної молоді, низький рівень фізкультурної освіченості

студентської молоді, пасивне відношення студентів до навчальних занять фізичним вихованням та спортом.

2. Застосування етапної педагогічної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання позитивно впливає на покращення функціональних показників індивідуального здоров'я студентської молоді.

Перспективами подальших досліджень у відповідному напрямку вважаємо використання у навчально-вихованому процесі з фізичного виховання етапної педагогічної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Література.

1. Габрієлян, К.Г. Особливості застосування здоров'язберігаючих технологій у вузі / К.Г. Габрієлян // Сучасний олімпійський спорт та спорт для всіх: матеріали VII Міжнар. наук. конгр.: т. 3. : СпортА-кадемПрес, 2003. - с. 11.

2. Геращенко, І.Г. Роль інновацій у спортивній педагогіці/І.Г. Геращенко, Б.А. Зубарєв, А.І. Шамардін // Теорія та практика фізичної культури. 1998. - № 4. - С.24 - 26, 39 - 42.

3. Годік, М.А. Контроль тренувальних та змагальних навантажень / М.А. Годик. Фізкультура та спорт, 1980. - 136 с.

4. Губа, В.П. Вимірювання та обчислення у спортивно-педагогічній практиці / В.П. Губа та ін. СпортАкадемПрес, 2002. - с. 115 - 117.

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

6. Лотоненко, А.В. Фізична культура та її види у реальних потребах студентської молоді / А.В. Лотоненко, О.О. Стеблецов // Теорія та практика фізичної культури. - 1997. № 6. - с. 26, 39 - 41.

7. Нікішин, І.В. Індивідуальний підхід у фізичному вихованні студентів/І.В. Нікішин, В.Д Сонькін, // Фізична культура індивіда: Збірник праць лабораторії моделювання та комплексного тестування ВНДІФК 1994. - С.21 - 34.

8. Радаєва, С.В. Фізичне виховання студентів нефізкультурного вишу на основі спортивно-орієнтованих технологій: автореф. дис. . канд. пед. наук/С.В. Радаєва; 2008. с. - 24.

References.

1. Gabrielyan, K.G. Features of the application of health-saving technologies in the university / K.G. Gabrielian // Contemporary Olympic sport and sport for all: materials VII Intern. sci. Congress: t. 3. SportAcadem Press, 2003. – P. 11.

2. Gerashchenko, I.G. The role of innovation in sports pedagogy / I.G. Gerashchenko, B.A. Zubarev, A.I. Shamardin // Theory and practice of physical culture. 1998. – No. 4. – P.24 – 26, 39 – 42.

3. Godik, M.A. Control of training and competitive loads / M.A. Year. Physical training and sports, 1980. – 136 p.

4. Guba, V.P. Measurements and calculations in sports and pedagogical practice / V.P. Guba et al. SportAcadem Press, 2002. – P. 115 – 117.

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

6. Lotonenko, A.B. Physical culture and its types in real needs of student youth / A.B. Lotonenko, E.A. Stebletsov // Theory and practice of physical culture. – 1997. № 6. – P. 26, 39 – 41.

7. Nikishin, I.V. Individual approach in the physical education of students / I.V. Nikishin, V.D. Son'kin, // Physical Culture of the Individual: Collection of Works of the Laboratory for Modeling and Complex Testing VNIIFK 1994. – P.21 – 34.

8. Radaeva, C.B. Physical education of students of a non-physical higher educational institution on the basis of sports-oriented technologies: the author's abstract. dis. . Cand. ped. Sciences / C.B. Radaeva; 2008. p.–24.

УДК 378

Gertruda Wieczorek
Pedagogical University of Cracow, (Poland)
Martha Wieczorek
University od Silesia in Katowice, (Poland)

VIOLENCE AGAINST CHILDREN

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

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

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

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

Wanda Sztander, on the other hand, through violence understands activities that, regardless of their form, ultimately impair the power of someone who is an

object. This is also the purpose of violence that makes a non-human being a human being.[3]

[1] K. Olechnicki, K. Załęcka *Słownik socjologiczny,* Toruń 1997, s. 94
[2] I. Pospiszyl, *Przemoc w rodzinie,* Warszawa 1994, s.20
[3] W. Sztander, *Na czym polega pomaganie ofiarom przemocy.* „Niebieska Linia", Pismo Ogólnopolskiego Porozumienia Osób, Organizacji i Instytucji Pomagającym Ofiarom Przemocy, nr5/99, s. 18.

Three basic criteria of violence are mentioned: type of behavior, intentions, effects of violence[4] and there are the following types of violence: instrumental - means to be implemented, selfless - seeking satisfaction in bullying others, collective, individual[5].

We often notice that violence occurs when a person refers to the other in a manner inconsistent with the relationship between them and without proper care resulting from the nature of these relationships. Janusz Bryk, referring to the American psychiatrist James Gilligan, describes that violence, like mercy, begins in a family home. Using violence as a means of resolving conflicts between individuals, groups and nations is a strategy that we learn at home. We learn all our basic methods of solving problems, their aggravation and creation at home[6].

As Ewa Jarosz writes, the recognition of behavior as a violation belongs both to social patterns and principles regarding relationships and family life, as well as the findings of appropriate sciences indicating developmental harmlessness or the inadequacy of specific behaviors[7].

Often, domestic violence is portrayed as improper use of specific power over other family members. Victims of domestic violence may be different people in the family, although they are most often children, women, people permanently or temporarily infirm (older, chronically ill) and less frequently men. The perpetrators of violence can be both adults and children. The map of problems of domestic violence therefore includes: violence between spouses, abuse and neglect of children, violence between siblings, abuse and neglect of elders and violence against parents[8].

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

For small children, parents who make themselves beating are monsters, scary and unpredictable[9]. The embittered parent, beating his child, unloads emotions that usually have nothing to do with the child. The child becomes a defenseless victim.

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

---

[4] J. Mazur, *Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość*, Warszawa 2002, s. 14.
[5] Tamże, s. 14.
[6] J. Bryk, *Pojęcie…,* op.cit., s. 102.
[7] E. Jarosz, *Dom, który krzywdzi*, Katowice 2001, s. 16.
[8] I. Pospiszyl, *Razem przeciwko przemocy*, Warszawa 1999, s. 28.
[9] W.Eichalberger, *O co pytają dzieci? O miłości i wychowaniu*, Warszawa 1999, s. 25

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

According to Zygmunt Freud, the basic foundations of the future personality are shaped first of all during childhood, in contact with family and based on emotional ties with each other. Remembering that violence generates violence, one should look for other methods of education that protect children from demoralization, derailment and going down the wrong path. Contrary to appearances, stopping the beating does not necessarily mean the lack of positive results in this process. However, changing the methods of education requires a lot of courage from parents. They would have to give up the privileged position of the master and the ruler and see in their child a second, valuable man. Parents would have to open up to his needs and problems, show understanding, patience and, above all, kindness[10].

The purpose and research problems. Many of us probably mention a pleasurable period of childhood, we had no problems, no problems, we did not have to worry about anything. A period filled with joy and love. Something wonderful for which we return all our lives, while others do not return to the period of the youngest years, they try to forget about it. Childhood is a very important period in the life of every human being. It is a time in which his feelings and relationships are shaped to the world around him, and above all to the world that the family creates. Each child is to some extent a reflection of his home world[11]. Unfortunately, non-pedagogical sanctions often speak out through educational activities. This is, among others: rebuking a child, shaming him, bribing, threatening, frivolous comparisons, ridiculing, sarcasm, humiliation, constant reproach of misdemeanors, too much reprimand, corporal punishment, deprivation of things that children are entitled to and threatening with future penalties[12]. From time to time, we hear reports of violent behavior of parents or guardians towards children. Cases of abuse are cited, the consequence of which is the stay of a child in the hospital, and sometimes even death. Despite the fact that more and more organizations are involved in this phenomenon, reveals it, most children's plays take place in four walls and they never come to light, do not hit the headlines. Bad treatment of children occurs in all environments: in pathological families, so-called normal families, schools, care and re-socialization centers, hospitals. The problem of abused children has not been properly treated in Poland. Despite the Convention on the Rights of the Child, talking about the rights of the child, including the right to live without violence, is treated by many communities as an attack on the family. The mass media, in turn, treat the problem still marginal or sensational. Meanwhile,

[10] A. Sobkowska, *Przemoc ...,* op.cit., s.9-11
[11] R. Grochocińska, *Przemoc wobec dziecka w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym*, Gdańsk 1999, s. 7
[12] Tamże, s.22

violence is in the family, so it is a social problem for children and it is high time to perceive it in this way[13].

Increasingly, violence in the family affects children - they are her witnesses, and worse, they become victims themselves. They are exposed to the same forms of abuse as adults. Many parents beat children in a preventive way, and this is not due to hostile educational attitudes, it does not depend on the level of education and social status. Parents who use violence are usually required to pay too much, they see children as a burden, they attribute bad intentions to them. Parent-child relations are often influenced by parent-child relationships in the previous generation; parents play violence against themselves[14]. By hurting children, we understand conscious or unconscious behavior, referring to the whole group of various behaviors that cause, or may cause, damage to the child's development, health or well-being. They are, therefore, different types of ill-treatment, among which everyone differs from the others and has certain characteristics.

Violence in the family is called every surviving directed towards a close relative whose aim is to keep control and power over her. Domestic violence is an intentional, force-wielding action against a family member violating his dignity and fundamental rights and freedoms, causing suffering and injury. Domestic violence is characterized by the fact that it is intentional, i.e. it is an intentional, deliberate action of a human being, it is directed at controlling and subordinating the victim, takes place in conditions of imbalance of power - the perpetrator has and uses an advantage (physical, psychological or economic) over the victim, it leads to the violation of the basic rights and freedoms of the victim, causes suffering and pain and puts the victim's health and life at serious harm[15].

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

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

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

---

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

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

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

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

Children who experience violence from their relatives show many forms of disturbed behavior, which is usually very important when we want to recognize different forms of violence, which often leave no physical signs or are hardly visible at all (eg emotional abuse, sexual abuse) without physical contact or without signs of physical coercion or some more elaborate forms of physical abuse). Some general types of behavior of children impose the need to consider whether they are based on experiencing violence on the part of parents. On the one hand, it is about "escaping" behavior, such as avoiding conversations, withdrawing from interpersonal contacts, isolating oneself from peers, on the other - aggressive behavior towards others and oneself and about explicitly sexual behaviors - provocative or compulsive, e.g. in the form of overt masturbation[16]. Such behaviors are usually associated with the child's repetition of parental behavior and with discharging and reducing tensions. Certain child's behaviors are highly correlated with their domestic violence and can therefore be seen in terms of specific symptoms:

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

[16] E. Jarosz, *Wybrane…,* op.cit., s. 43-44.
[17] E. Jarosz, E. Wysocka, *Diagnoza…,* op.cit., s. 161.

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

To identify the occurrence of violence against a child in a family, the so-called risk factors, ie specific features of the family's functioning and personality traits of its members, especially parents, which are conducive to poor treatment of children. This information can be obtained from various sources: from the child himself, if his development level allows it, from parents, relatives or people from the family environment, through interviews and partly observation, as well as from existing documents[18].

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

Conclusions and prospects for further research. The motives of child abuse are usually quite complex. They usually result from various factors affecting the behavior of parents, shaping their individual characteristics, the situation in which families are located, their general economic, social and cultural conditions. Often this phenomenon is not understandable for us - aggression towards our offspring. Limiting this phenomenon is possible, but one must also take into account that it can not be completely eliminated. There will always be parents who will act against their own children's good, parents who will use their own children for their own needs and interests, parents who will react to their own problems on their children[19].

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

[18] Tamże, s. 46.
[19] E. Jarosz, *Międzynarodowe...,* op.cit, s. 23.
[20] M. Balcerek, *Prawa…*, op.cit., s. 109.

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

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

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

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

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

• A child should be brought up in the faith that his best qualities should be devoted to the services of the confreres.[22]

Nowadays, one of the most common documents formulating the rights of children is the Convention on the Rights of the Child, described as the global constitution of children's rights. It was adopted by the General Assembly of the United Nations on November 20, 1989, after 10 years of preparatory work, and came into force when it was ratified by 20 countries in 1990[23].

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

1. protection - as the right to protection against certain forms of behavior: abandonment, mistreatment, use;
2. assistance - as the child's access rights to certain services and services: education, health care, social security, etc .;
3. participation - as the child's rights to co-decide about oneself and freedom to participate[24].

Every child requires special care and care, including proper legal protection. All public institutions - courts, social welfare, schools, administrative authorities, non-governmental organizations - in their actions towards children should be guided by the order to best protect the interests of the child. It is a professional and legal obligation of persons and institutions acting for children[25].

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

[21] E. Kantowicz, *Ochrona…,* op.cit., s. 23.
[22] M. Balcerek, *Prawa…,* op.cit., s. 110.
[23] E. Jarosz, *Ochrona…,* op.cit., s. 177.
[24] A. Tryburska (red.), *Policja…,* op.cit., s.174
[25] Tamże, s. 174

the update of their humanity runs in a special way. A child can not take care of itself, it can not update its nature by itself. I need parents and guardians, I need a lot of other people. Therefore, the natural "guardians" of the child's rights are his parents and guardians. But the child also needs special security in the law. Good law can and should help parents and carers in the development of a child[26].

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

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

References.

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

[26] http://www.brpd.gov.pl/detail.php?recid=35

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

УДК 379

Ю.С. Сорокін
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)
Ж.В. Малахова
Донецький національний медичний університет
(м. Лиман, Україна)

СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ У ЖИТТІ СПОРТСМЕНІВ ТА ЕНТУЗІАСТІВ

Yr.S. Sorokin
Donbass State Engineering Academy
(m. Kramators`k, Ukraine)
J.V. Malakhova
Donetsk National Medical University
(Lyman, Ukraine)

SPORTS NUTRITION IN THE LIVES OF ATHLETES AND ENTHUSI-ASTS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблиця 1.

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

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

Таблиця 2

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Література.

1. Абрамов В., Ванханен. Функціонально-гомеостатична теорія харчування: наукова основа олімпійської адаптації до спортивного навантаження // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекре- ації, спортивної медицини та реабілітації: Тези доповідей IV міжна- родного наукового конгресу – К.: Олімпійська література. – 2000. – с. 160.
2. Батурина І., Гераймович. Ефективне застосування ВЛОК як відновлювального засобу після великих фізичних навантажень // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Тези доповідей IV міжнародного наукового конгресу – К.: Олімпійська література. – 2000. – с. 168.
3. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті. : навч. пос. / [Ячинюк Ю.Б., Мосейчук Ю.Ю., Ячинюк І.О., Воробйов О.О., Романів Л.В., Марценяк І.В.]- Чернівці, 2011.-381с.
4. Карповець П. М. Фактичне харчування спортсменів як основа розробки адекватного харчування /П. М. Карповець, Л. Т. Гришр'єва //Проблеми харчування. -2003. -No 1. -С. 5-14.

References.

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

3. Kolchinskaya A.Z. Oxygen. The physical state. Performance - K. – 1997. – 205c.
4. Take care of the physical culture and sport. : high pos. / [Yachinuk Yu.B., Moseychuk Yu.Yu., Yachinuk I.O., Vorobyov OO, Romaniv L.V., Martsenyak I.V.] - Chernivtsi, 2011.-381c.
5. Karpovets P.M. Faktychna kharuuvannya athletes as the basis for the development of adequate kharuuvannya / P. M. Karpovets, L. T. Grishr'єva // Problems of Kharchuvannya. -2003. -No 1. -C. 5-14.

УДК 377

В.Л. Мудрян, В.В. Ісай
Донбаська державна машинобудівна академія.
(м. Краматорськ, Україна)

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

V.L. Mudryan, V.V. Isai
Donbas'ka derzhavna mashinobudivna akademiya.

(m. of Kramatorsk's, Ukraina)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Література.

1. Березін А.М. Психологічні чинники формування національної свідомості / А.М. Березін. - К. : Практична психологія та соціальна робота, 2007. - 56 с.

2. Бех І. Програма патріотичного виховання дітей та учнівської молоді / І. Бех, К. Чорна.-Львів: Світ виховання, 2009. - 335с.

3. Волинець І. Патріотичне виховання засобами українознавства / І.Волинець // Світова література .- 2015 .- № 7-8 .- С. 63-70

4. Ігнатенко С.А. Виховання громадянськості студентської молоді: метод. посіб. / С.А. Ігнатенко. - К.: Айлант, 2008. - 103 с.

5. Калакура Я. Історична память як чинник самоідентифікації українців / Я.Калакура.- К.: Українознавство, 2009. – 600 с.

6. Королінська С.В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Королінська. – Львів, 2007. – 21 с.

7. Назаров В., Черінько Л. Національно-патріотичне виховання в освітній системі / В. Назаров, Л. Черінько // Школа .- 2015 .- № 3 .- С. 22-25

8. Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах [Електронний ресурс]. - Режим доступу: osvita.ua. – Заголовок з екрану.

9. Самоха Р.А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Р.А. Самоха – К., 2007. – С. 22.

10. Сухомлинська О.В. Громадянське виховання: спадщина і сучасність/О.В.Сухомлинська [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http:// www.novadoba.org.ua/data/metod/suhoml.html. – Заголовок з екрану.

References.

1. Berezin A.M. Psihologichni chinniki formuvannya nacional'noї svidomosti / A.M. Berezin. - K. : Praktichna psihologiya ta social'na robota, 2007. - 56 s.

2. Bekh I. Programa patriotichnogo vihovannya ditej ta uchnivs'koї molodi / I. Bekh, K. CHorna.-L'viv: Svit vihovannya, 2009. - 335s.

3. Volinec' I. Patriotichne vihovannya zasobami ukraïnoznavstva / I.Volinec' // Svitova literatura .- 2015 .- № 7-8 .- S. 63-70

4. Ignatenko S.A. Vihovannya gromadyans'kosti students'koï molodi: metod. posib. / S.A. Ignatenko. - K.: Ajlant, 2008. - 103 s.

5. Kalakura YA. Istorichna pamyat' yak chinnik samoidentifikaciï ukraïnciv / YA.Kalakura.- K.: Ukraïnoznavstvo, 2009. – 600 s.

6. Korolins'ka S.V. Klubna forma organizaciï fizichnogo vihovannya u vishchih navchal'nih zakladah: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. nauk iz fizichnogo vihovannya i sportu: spec. 24.00.02 «Fizichna kul'tura, fizichne vihovannya riznih grup naselennya» / S.V. Korolins'ka. – L'viv, 2007. – 21 s.

7. Nazarov V., CHerin'ko L. Nacional'no-patriotichne vihovannya v osvitnij sistemi / V. Nazarov, L. CHerin'ko // SHkola .- 2015 .- № 3 .- S. 22-25

8. Pro zatverdzhennya Koncepciï nacional'no-patriotichnogo vihovannya ditej i molodi, Zahodiv shchodo realizaciï Koncepciï nacional'no-patriotichnogo vihovannya ditej i molodi ta metodichnih rekomendacij shchodo nacional'no-patriotichnogo vihovannya y zagal'noosvitnih navchal'nih zakladah [Elektronnij resurs]. - Rezhim dostupu: osvita.ua. – Zagolovok z ekranu.

9. Samoha R.A. Innovacijni tekhnologiï fizichnogo vihovannya studentiv pedagogichnih universitetiv iz zastosuvannyam narodnih tradicij: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk: spec. 13.00.07 «Teoriya i metodika vihovannya» / R.A. Samoha – K., 2007. – S. 22.

10. Suhomlins'ka O.V. Gromadyans'ke vihovannya: spadshchina i suchasnist'/O.V.Suhomlins'ka[Elektronnij resurs]. - Rezhim dostupu: http:// www.novadoba.org.ua/data/metod/suhoml.html. – Zagolovok z ekranu.

УДК 796.615.82

Ю.А. Лутовінов
Луганський коледж технологій машинобудування
(м. Луганськ)

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ І ВАЖКОАТЛЕТОК З УРАХУВАННЯМ СПІВВІДНОШЕННЯ ЗАСОБІВ ЗАГАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ ТА ВАЖКОАТЛЕТОК У МЕЗОЦИКЛАХ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЗНОГО ТИПУ

Yu.A. Lutovinov
Lugansk Cooledg Thehnologiy Machinbulding
(Lugansk)

INCREASE OF EFFICIENCY OF TRAINING PROCECESS ROAD USE PROGRAM OF TRAINING OF GENERAL AND SPECIFIC TRAINING IN THE MICRJCYCLE OF PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL MACROCYCLE OF YOUNG MALE AND FEMALE WEIGHTLIFTERS

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

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

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

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

Постановка проблеми у загальному огляді. У теорії та практиці фізичного виховання та спорту провідними фахівцями вивчалася проблема використання програм підготовки з урахуванням співвідношення засобів загальної та спеціальної спрямованості мезоциклів підготовчого періоду різного типу річного макроциклу юних важкоатлетів та важкоатлеток. Але все ж таки, на підставі опитування тренерів та спортсменів, можемо зробити висновок, що наша тема потребує уточнення. Важливою стороною у тренувальному процесі юних важкоатлетів та важкоатлеток є використання засобів загальної та спеціальної спрямованості у мікроциклах різного типу підготовчого періоду річного макроциклу, який забезпечує ефективність змагальної діяльності [1 – 3, 6, 7].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз останніх досліджень та публікацій показує, що більшість авторів у тяжкій атлетиці намагалися узагальнити результати вивчення засобів загальної та спеціальної спрямованості у мікроциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних кваліфікованих важкоатлетів та тяжкоатлеток. При цьому, під час досліджень результатів вивчення засобів загальної та спеціальної спрямованості у мікроциклах різного типу підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів та важкоатлеток нами не виявлено причин відбору та підготовленості до змагань, не знайшлося в теорії та практиці важкої атлетики, і не у вітчизняній. Тому, на підставі аналізу наукової літератури, опитування тренерів та спортсменів, а також з метою подолання вище поставлених проблем, вважаємо, що наша проблема має бути досліджена [1 – 7].

Мета роботи – вивчення програм підготовки юних важкоатлетів та важкоатлеток у мікроциклах мезоциклів різного типу підготовчого періоду річного макроциклу.

Завдання дослідження. 1. Виявити, охарактеризувати та оцінити програми підготовки юних важкоатлетів та важкоатлеток у мікроциклах мезоциклів різного типу підготовчого періоду річного макроциклу.

Характеристики досліджень. У дослідженні брали участь 36 юних важкоатлетів та важкоатлеток 14 років, які мають III – й спортивний розряд. Середня маса тіла молодих важкоатлетів – 51,3±1,6 кг, довжина тіла – 158,3±1,6 см, молодих важкоатлеток – 48,2±1,5 кг.

Методи досліджень. 1. Аналіз науково-методичної литературы.

2. Анкетування та опитування тренерів та спортсменів. 3. Узагальнення документів планування та обліку. 4. Педагогічне спостереження за тренуваль- ним процесом юних важкоатлетів. 5. Методи математичної статистики.

Результати досліджень. Аналіз співвідношення засобів ОФП та СФП 75 та 25 % у мікроциклах втягуючого мезоциклу підготовчого періоду юних важкоатлетів та важкоатлеток показав, що розподіл коштів ОФП становив – 20,3, 16,5, 26,3 та 11,9 %. У засобах ОФП розвитку координаційних здібностей та швидкісної та вибухової сили по мікроциклах склало – 6,8, 5,6, 8,9 та 4,0 %; однаковий час у тренуванні займали розвиток гнучкості та силових якостей – 2,3, 1,8, 2,9 та 1,3 %; витривалості – 2,1, 1,7, 2,8 та 1,3 %, що відповідало загальним основам методики тренування при цьому співвідношенні засобів ОФП та УФП.

Як показав аналіз співвідношення засобів ОФП і УФП 75 і 25% в мікроциклах втягуючого мезоциклу підготовчого періоду юних важкоатлетів і важкоатлеток, найбільш використовуваними були поштовх

поштовхові вправи, присідання на плечах та грудях, ривок та ривкові вправи.

Засобам УФП приділявся майже однаковий обсяг у мікроциклах у ривкових вправах - 1,2, 1,0, 1,6 та 0,7 %, поштовхових – 1,4, 1,1, 1,7 та 0,8

%, присіданнях зі штангою на плечах та грудях – 1,5, 1,2, 1,9 та 0,9 %.

Такий розподіл співвідношення засобів ОФП та СФП у мікроциклах втягуючого мезоциклу сприяв підготовці м'язового апарату юних важкоатлетів та важкоатлеток та впливав на подальший фізіологічний розвиток. Оптимальна розробка вправ за цією схемою заснована на функціональних можливостях спортсменів 14-річного віку, що збільшує згодом фізичну працездатність до зростаючих тренувальних навантажень під час підйому штанги юними важкоатлетами.

Аналіз співвідношення коштів ОФП і УФП 75 і 25 % у мікроциклах базового мезоцикла підготовчого періоду молодих важкоатлетів і важкоатлеток показав, що розподіл коштів ОФП становило – 20,3, 16,5, 26,3 і 11,9 %.

У засобах ОФП розвитку координаційних здібностей за мікроциклами становило – 7,5, 6,3, 9,6 та 4,6 %;

- швидкісної та вибухової сили – 6,0, 4,7, 8,0 та 3,1 %; розвитку гнучкості – 3,0, 2,7, 3,5 та 2,2 %; сили та витривалості однаково – 1,9, 1,4, 2,6 та 1,0 %, що відповідало загальним основам методики тренування при цьому із співвідношенням засобів ОФП та УФП.

Засобам УФП приділявся майже однаковий обсяг у мікроциклах у ривкових вправах - 1,2, 1,0, 1,6 та 0,7 %, поштовхових – 1,4, 1,1, 1,7 та 0,8

%, присіданнях зі штангою на плечах та грудях – 1,5, 1,2, 1,9 та 0,9 %.

Аналіз співвідношення засобів ОФП і СФП 75 і 25% у мікроциклах контрольно-підготовчого мезоциклу підготовчого періоду юних важкоатлетів та важкоатлеток показав, що розподіл коштів ОФП становив – 20,2, 16,5, 26,3 та 12,0%. У засобах ОФП розвитку координаційних здібностей за мікроциклами становило – 6,9, 5,4, 8,9 та 3,8 %;

- швидкісної та вибухової сили – 5,7, 4,5, 7,8 та 2,8 %; розвитку гнучкості – 4,3, 3,5, 5,5 та 2,5 %; сили та витривалості однаково – 1,8, 1,4, 2,5 та 1,0 %, що відповідало загальним основам методики тренування при цьому співвідношенні засобів ОФП та УФП.

Засобам СФП приділявся майже однаковий обсяг у мікроциклах у ривкових вправах - 1,5, 1,2, 1,9 та 0,9 %, поштовхових – 1,7, 1,4, 2,1 та 1,1

%, присіданнях зі штангою на плечах та грудях – 1,4, 1,1, 1,8 та 0,9 %.

Аналіз співвідношення засобів ОФП і УФП 50 і 50% в мікроциклах втягуючого мезоцикла підготовчого періоду юних важкоатлетів і важкоатлеток показав, що розподіл коштів ОФП становив - 13,5, 11,0, 17,5 і 8,0%.

У засобах ОФП розвитку швидкісної та вибухової сили за мікроциклами становило – 4,5, 3,7, 5,9 та 2,7 %;

4,6, 3,7, 5,9 та 2,7 %;

- однаковий час у тренуванні займали розвиток гнучкості та силових якостей – 1,5, 1,2, 1,9 та 0,9 %;

Засобам СФП приділявся майже однаковий обсяг у мікроциклах у ривкових вправах - 2,4, 2,0, 3,2 та 1,4 %, поштовхових – 2,7, 2,2, 3,5 та 1,6

%, присіданнях зі штангою на плечах та грудях – 2,9, 2,4, 3,9 та 1,8 %.

Аналіз співвідношення коштів ОФП і УФП 50 і 50 % у мікроциклах базового мезоцикла підготовчого періоду молодих важкоатлетів і важкоатлеток показав, що розподіл коштів ОФП становило – 13,5, 11,0, 17,5 і 8,0 %.

У засобах ОФП розвитку швидкісної та вибухової сили за мікроциклами становило – 4,0, 2,9, 5,4 та 2,2 %; 5,1, 4,1, 6,4 та 3,1 %;

- розвиток гнучкості - 2,0, 2,0, 2,3, 1,3%;

однаково – 1,2, 1,0, 1,7 та 0,7 %, що відповідало загальним основам методики тренування при цьому співвідношенні засобів ОФП та УФП.

Засобам СФП приділявся майже однаковий обсяг у мікроциклах у ривкових вправах - 2,4, 2,0, 3,2 та 1,4 %, поштовхових – 2,7, 2,2, 3,5 та 1,6

%, присіданнях зі штангою на плечах та грудях – 2,9, 2,4, 3,9 та 1,8 %.

Аналіз співвідношення засобів ОФП і СФП 50 і 50% у мікроциклах контрольно-підготовчого мезоцикла підготовчого періоду юних важкоатлетів та важкоатлеток показав, що розподіл коштів ОФП становив – 13,5, 11,0, 17,5 та 8,0%.

У засобах ОФП розвитку швидкісної та вибухової сили за мікроциклами становило – 3,8, 2,8, 5,2 та 2,1 %; координаційних здібностей – 4,6, 3,5, 5,9 та 2,6 %;

- розвиток гнучкості - 2,7, 2,7, 3,0, 2,1%; силових якостей – 1,2, 1,0,

1,7 та 0,6 %; витривалості – 1,2, 1,0, 1,7 та 0,6 %, що відповідало загальним засадам методики тренування при цьому співвідношенні засобів ОФП та УФП.

Засобам СФП приділявся майже однаковий обсяг у мікроциклах у ривкових вправах - 3,1, 2,2, 4,6 та 1,1 %, поштовхових – 3,5, 2,6, 5,0 та 1,5 %, присіданнях зі штангою на плечах та грудях – 2,9, 2,1, 4,4 та 1,0 %.

Аналіз співвідношення засобів ОФП і СФП 25 і 75% у мікроциклах втягуючого мезоцикла підготовчого періоду юних важкоатлетів і важкоатлеток показав, що розподіл коштів ОФП становив – 6,9, 5,4, 8,7 та 4,0%. У засобах ОФП розвитку координаційних здібностей та швидкісної та вибухової сили по мікроциклах становило по – 2,3, 1,8, 2,9 та 1,4 %; розвитку гнучкості та силових якостей по – 0,8, 0,6, 1,0 та 0,4 %;

витривалості – 0,7, 0,6, 0,9 та 0,4 %, що відповідало загальним засадам методики тренування при цьому співвідношенні засобів ОФП та УФП.

Засобам СФП приділявся майже однаковий обсяг у мікроциклах у ривкових вправах - 3,6, 3,0, 4,7 та 2,2 %, поштовхових – 4,0, 3,3, 5,3 та 2,4 %, присіданнях зі штангою на плечах та грудях – 4,5, 3,6, 5,8 та 2,6 %.

Аналіз співвідношення коштів ОФП і УФП 25 і 75 % у мікроциклах базового мезоцикла попереднього періоду молодих важкоатлетів і важкоатлеток показав, що розподіл коштів ОФП становило – 6,9, 5,4, 8,7 і 4,0 %. У засобах ОФП розвитку координаційних здібностей за мікроциклами становило – 2,5, 2,0, 3,1 та 1,7 %;

- швидкісної та вибухової сили – 2,0, 1,5, 2,6 та 1,2 %; розвитку гнучкості – 1,2, 0,9, 1,4 та 0,4 %; сили та витривалості однаково – 0,6, 0,5, 0,8 та 0,4 %, що відповідало загальним основам методики тренування при цьому співвідношенні засобів ОФП та УФП.

Обсяг роботи на вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ 1-й групі юних важкоатлетів із співвідношенням засобів ОФП та УФП 25 та 75 % у мікроциклах втягуючого та базового мезоциклу становив – 20,1, 16,6, 26,3 та 12,0 %.

Засобам СФП приділявся майже однаковий обсяг у мікроциклах у ривкових вправах - 3,6, 3,0, 4,7 та 2,2 %, поштовхових – 4,0, 3,3, 5,3 та 2,4 %, присіданнях зі штангою на плечах та грудях – 4,5, 3,6, 5,8 та 2,6 %.

Аналіз співвідношення засобів ОФП і СФП 25 і 75% у мікроциклах контрольно-підготовчого мезоциклу підготовчого періоду юних важкоатлетів та важкоатлеток показав, що розподіл коштів ОФП становив – 6,9, 5,4, 8,7 та 4,0%. У засобах ОФП розвитку координаційних здібностей за мікроциклами становило – 2,2, 1,8, 2,8 та 1,5 %;

- швидкісної та вибухової сили – 1,9, 1,4, 2,5 та 1,1 %; розвитку гнучкості – 1,6, 1,2, 1,8 та 0,6 %; сили та витривалості однаково – 0,6, 0,5, 0,8 та 0,4 %, що відповідало загальним основам методики тренування при цьому співвідношенні засобів ОФП та УФП.

Обсяг роботи на вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ 1-й групі юних важкоатлетів із співвідношенням засобів ОФП та УФП 25 та 75 % у мікроциклах контрольно-підготовчого мезоциклу становив – 20,3, 16,5, 26,3 та 11,9 %.

Засобам СФП приділявся майже однаковий обсяг у мікроциклах у ривкових вправах – 4,4, 3,6, 5,9 та 2,6 %, поштовхових – 4,5, 4,4, 7,0 та 3,2 %, присіданнях зі штангою на плечах та грудях – 4,3, 4,3, 4,9 та 2,1 %.

Аналіз показав, що обсяг роботи на вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ 1-й групі юних важкоатлетів із співвідношенням засобів ОФП і СФП 25 і 75% був більшим у 3,0 і 1,5 рази, ніж у 2-й та 3-й групах із співвідношенням засобів ОФП та С05 %.

Висновки. 1. Аналіз різного співвідношення засобів ОФП та УФП показав, що обсяг роботи на вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ 1-й групі юних важкоатлетів із співвідношенням засобів ОФП та УФП 25 та 75 % був більшим у 3,0 ($p<0,05$) та 1,5

($p<0,05$), ніж у 2-й та 3-й групах із співвідношенням засобів ОФП та УФП 75 та 25 % та 50 та 50 %.

2. Таким чином, оцінка тренувального процесу з розподілом коштів 25 та 75 % (ОФП та УФП) була пов'язана з визначенням оптимальних величин тренувального навантаження, що раціонально коригувало навантаження та сприяло розвитку окремих спеціальних якостей юних важкоатлетів та важкоатлеток.

3. Проведено порівняння тренувальних програм юних важкоатлетів та важкоатлеток у мікроциклах підготовчого періоду річного макроциклу.

Напрями подальших досліджень. Подальші дослідження передбачають аналіз питань, що стосуються вивчення інших проблем підготовки тяжкоатлетів різних вікових та вагових груп.

Література.

1. Дворкін Л.С. Тяжка атлетика: підручник для вузів/Л.С. Дворкін. - Радянський спорт, 2005. - 600 с.

2. Дворкін Л.С. Підготовка молодого важкоатлета: Навчальний посібник. – Радянський спорт, 2006 – 396 с.

3. Лутовінов Ю.А. Фізична підготовка юних важкоатлетів у річному макроциклі: монографія / Ю.А. Лутовінов, В.Д. Мартин, В.М. Лисенка. – Львів, СПОЛОМ, 2016. – 80 с.

4. Лутовінов Ю.А. Програмування попереднього періоду підготовки молодих важкоатлетів: монографія / Ю.А. Лутовінов, В.Д. Мартин, В.М. Лисенка. – Львів, СПОЛОМ, 2018. – 136 с.

5. Медведєв А.С. Система багаторічного тренування у важкій атлетиці. (Навчальний посібник для тренерів)/А.С. Медведєв. - «Фізкультура та спорт», 1986. - 272 с.

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

7. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. / В.М. Платонів. - Київ: Олімпійська література, 2004 - 808 с.

References.

1. Dvorkin L.S. Training of young weightlifters educational/ [textbook for higher education institutions] l.S, Dvorkin.– Sovetskiy sport, 2006. – 396 p.

2. Dvorkin L.S. Weightlifting. [textbook for higher education institutions] L.S, Dvorkin. –Sovetskiy sport, 2005. – 600 p.

3. Lutovinov Yu.A., Martyn V.D., Lysenko V.N. (2016) Physical preparedness of young weightlifters in annual macrocycle. Monographic. Lvov, SPOLOM. – 80 p.

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

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

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

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

УДК 796.3

О.М. Олійник, Ж.В. Малахова
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)
Донецький національний медичний університет
(м. Лиман, Україна)

СПОРТИВНІ ІГРИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

O.N. Oliynyk, Zh.V. Malakhova
Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)
Donetsk National Medical University
(Lyman, Ukraine)

SPORTS GAMES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL TRAINING STUDENTS

Анотація. Одним з факторів, що стимулюють студентів до занять фізичною культурою і спортом, є притягальна сила змагань. Заняття спорти-

вними іграми значно підвищують функціональний стан студентів. Доцільно планування занять в групах спортивних ігор по роках навчання і їх рівнем спортивної підготовки. Річні навчальні плани в спортивних групах складаються з урахуванням часу сесій, канікул, навчальних практик. Використання самостійних занять під час сесій, канікул, навчальних практик підвищують ефективність навчально-тренувального процесу.

Ключові слова: спортивні ігри, студенти, план, курси, умови, база, семестр, період, канікули, тренування.

Annotation. Sports games in the system of physical education for students. One of the stimulating factors for students is to go in for sport. Sports games sufficiently increase the functional condition of students. It's expedient to plan trainings including different sports games according to students 'level of calisthenics and the year of study. The time of midyear, vocation and practical training is taken into account while planning the annual curriculum. Self- training is very efficient during midyear, vocation and practical training.

Keywords: sports games, students, planning, courses, conditions, base, semester (term), period, holidays, sports training.

Постановка проблеми. У 21 столітті система освіти - головне джерело відтворення і підвищення інтелектуального потенціалу суспільства. Реформування вищої школи направлено на вирішення проблеми якості підготовки випускників. Освіта є одним з основних факторів економічного і соціального прогресу, духовного оновлення суспільства.

Відомо, що до вишів вступають молоді люди з різним життєвим досвідом, в тому числі і спортивним. Найбільш перспективний напрямок в удосконаленні організації фізичного виховання - свобода вибору щодо форм занять різними видами спорту або системами фізичних вправ для спортивного вдосконалення. Такий підхід вимагає активного вдосконалення науково-методичних основ фізичного виховання студентів. Найближчим часом має бути завдання пристосувати структурну організацію фізичного виховання молоді до умов, що склалися, запитам студентів і традицій масово-оздоровчої та спортивної роботи в умовах закладів вищої освіти (ЗВО) [2, 4, 8].

Аналіз останніх джерел і публікацій. Одним з факторів, що стимулюють студентів до занять фізичною культурою і спортом є використання притягальної сили змагань за олімпійською ознакою, де головне не перемога будь-якою ціною, а участь з повною віддачею сил. З точки зору олімпійського виховання молоді необхідно формувати у студентів відповідну мотивацію на спорт, спортивні змагання і контакти, на гуманізм. Ефективність навчального процесу багато в чому визначається свідомим вибором студентами навчальних дисциплін [1, 7].

Виховні функції фізичної культури і спорту проявляються через формування таких здібностей, умінь і навичок, інтересів і потреб, ціннісних орієнтацій, знань, емоційних реакцій, елементів культури, які характеризують гармонійно розвинену особистість. На думку багатьох вчених, фізи-

чна культура і спорт покликані сприяти зміцненню здоров'я, формуванню навичок і вмінь, які дозволяють розвивати здібності до інших предметів і наук, що допомагає орієнтуватися в життєвих ситуаціях і сприяє оволодінню обраною спеціальністю [5, 6].

В.К. Бальсевіч, розглядаючи проблему розвитку фізкультурних знань, справедливо підкреслює, що в «сучасних умовах зростає вплив на розвиток знань в сфері фізичної культури з боку всього комплексу наук про людину» [8]. Переорієнтація педагогічних цінностей, що спостеріга- ється в даний час в усьому світі, змушує відійти від вузькоспеціальної під- готовки фахівця і розвивати здібності до творчої діяльності. Необхідність в підготовці такого фахівця обумовлюється методологічними передумовами

- вимогами перебудови вищої спортивно-педагогічної школи, пов'язаної з підготовкою активного і висококультурного тренера-викладача, що є носієм не тільки професійної, а й загальнолюдської культури. У творчій спортивно-педагогічній діяльності фахівець проявляє пізнавальну активність, може реалізувати отримані знання і вміння в творчих процесах, що ство- рює передумови до фізичного самовиховання, самовдосконалення та самореалізації [1-3, 7].

Мета роботи - аналіз чинників, що стимулюють студентів до занять спортивними іграми і особливостей планування занять в групах спортивного вдосконалення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Анкетне опитування з визначення мотивації і виявлення найбільш цікавих для студентів форм проведення практичних занять різної спрямованості дозволило розробити і впровадити в навчальний процес програми практичних занять, що дозволяють враховувати індивідуальні особливості.

Базисна навчальна програма а також Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ЗВО передбачали організацію навчального процесу з фізичного виховання у вишах протягом усього періоду навчання студентів. Процес цей складався з обов'язкових і самостійних занять студентів фізичною культурою, спортом і туризмом, а також з участі їх в масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах у вільний від навчання час, у вихідні дні, в період зимових та літніх канікул, під час навчально-виробничих практик та в студентських спортивно-оздоровчих таборах [2, 3, 9].

З метою кращої підготовки спортсменів високого класу рекомендовано, що у відділеннях спортивного вдосконалення спортсмени аж по другий розряд займаються до шести годин в тиждень, студенти, які мають перший розряд і кандидати в майстри спорту – до 8 годин, майстри спорту – до 12 годин. Найбільш підготовленим спортсменам, які займаються у відділеннях (групах) спортивного вдосконалення, тренувальне навантаження визначалося в обсязі 16-20 годин на тиждень. [2, 3, 7].

Доцільність занять зі спортивною спрямованістю підтверджена низкою експериментальних педагогічних і фізіологічних досліджень, яки прийшли до висновку, що заняття із загальної фізичної підготовки не вирішу-

ють всього комплексу завдань, що стоять перед фізичним вихованням студентів. Так, була встановлена низька активність студентів на заняттях із загальної фізичної підготовки. Крім того, оскільки спортивна підготовка, спрямована на досягнення високих спортивних результатів в одному з видів спорту, відсутня, то й інтерес до занять спортом в таких групах не прищеплюється і, як правило, переважна більшість студентів після закінчення обов'язкового курсу припиняють займатися фізичними вправами.

Організований експеримент зі створення навчальних груп зі спортивною спрямованістю і, зокрема, зі спортивних ігор дозволив встановити, що відвідуваність занять і активність студентів, значно підвищилися. Покращилися фізичний розвиток і фізична підготовленість спортсменів. Крім того, навчальні заняття з фізичного виховання, організовані за принципом вдосконалення в спортивних іграх, сприяли поліпшенню фізичної підготовленості студентів, надавали позитивний вплив на функціональний стан організму, підвищували рівень збудливості центральної нервової системи, покращували розумову працездатність, збільшуючи зосередженість і стійкість уваги.

На жаль, до теперішнього часу в ЗВО ще не вироблено єдиного підходу щодо навчання студентів спортивним іграм. В одних вишах в відведений на навчання спортивним іграм час прагнуть ознайомити студентів з основами гри для подальшої їх участі в масових університетських змаганнях, в інших - вивчення елементів спортивних ігор використовується для підвищення фізичної підготовленості студентів, навчання їх новим різноманітним рухам.

Однак найбільш ефективною формою організації занять зі спортивних ігор на підготовчому відділенні все ж є створення спеціалізованих груп. Оскільки робота спортивних груп зі спортивних ігор стала, поряд з іншими, однією з основних форм організації фізичного виховання у вищій школі, то на особливу увагу заслуговують питання планування навчальної роботи, визначення обсягу і змісту навчального матеріалу, а також мето- дики навчання.

Досвід показує, що при складанні планів, перш за все необхідно враховувати підготовленість студентів і умови майбутньої роботи. План повинен бути перспективним. Він складається на весь період навчання і визначає завдання, зміст, засоби, обсяг роботи в навчальних годинах, розподіл навчального матеріалу за роками. Навчальний план повинен передбачити фізичну підготовку студентів і зростання їх спортивної майстерності. На підставі перспективного плану складаються річні навчальні плани. Вони розробляються окремо для груп початківців і розрядників.

Обсяг і зміст навчального матеріалу залежать від року навчання. На перших двох курсах матеріал повинен бути широкий за обсягом і різноманітний в межах загально-розвиваючих підготовчих і підвідних вправ, а також елементів техніки і тактики спортивних ігор. Новачки, поряд з розвитком фізичних якостей, вивчають і вдосконалюють елементи техніки спортивних ігор, розучують найпростіші тактичні комбінації.

На старших курсах основна увага приділяється спеціальним вправам для розвитку стрибучості, швидкості, спритності, сили, витривалості та інших якостей. Велика частина часу відводиться вдосконаленню техніки і тактики гри. Спортсмени активно готуються до участі в змаганнях, працюють над вдосконаленням морально-вольових якостей. Беручи участь же в змаганнях, вони підвищують свою спортивну майстерність.

План роботи навчальних груп зі спортивних ігор повинен ретельно розроблятися з урахуванням конкретних умов кожного вишу. У ньому необхідно поєднувати річні плани з перспективними, забезпечити єдність навчально-тренувального процесу, його безперервність, послідовність і систематичність цілорічного тренування.

Річний навчальний план визначає зміст і засоби роботи на відділеннях спортивних ігор, її обсяг в навчальних годинах і наочно показує послідовність проходження програмного матеріалу протягом року, семестру, тижня. Одночасно план встановлює терміни виконання контрольних нормативів, заліків, перевірки фізичної підготовленості та самостійної роботи. Велику увагу при плануванні слід звернути на регулярні заняття студентів не тільки протягом семестру, але і в дні екзаменаційної сесії, а також на самостійну роботу в канікулярний час.

Раціональний розподіл часу, відведеного на заняття в період екзаменаційних сесій: зимова сесія - (при чотирьох годинах занять в тиждень) - 12 годин, весняна сесія - (при тому ж обсязі часу в тиждень) - 16 годин.

З огляду на, що канікули і навчально-виробнича практика у вищій школі досить тривалі, великого значення набуває правильна організація самостійної роботи студентів в цей час. Основна мета занять в період літніх канікул - загальний фізичний розвиток, індивідуальна робота кожного спортсмена над вдосконаленням відсутніх якостей (сили, стрибучості, спритності, гнучкості, витривалості і т.п.), а також вдосконалення елементів техніки.

Досвід показує, що переважна більшість студентів сумлінно виконують індивідуальні плани самостійної підготовки.

Самостійні заняття в поєднанні з основними сприяють безперервності навчально-тренувального процесу, його цілеспрямованості і в кінцевому підсумку поліпшенню фізичної підготовленості спортсменів. Особливості навчального року студентів (семестр, сесія, канікули, навчально-виробнича практика, основні змагання) вимагають відповідної періодизації навчально-тренувальної роботи для відділення спортивних ігор.

Для груп новачків і спортсменів III розряду підготовчого відділення періодизація в першому півріччі буде виглядати наступним чином: підготовчий період - з 1 вересня по 1 жовтня; основний - з 1 жовтня по 1 січня; перехідний - з 1 січня по 7 лютого (збігається з зимової екзаменаційної сесією і канікулами). У другому півріччі: підготовчий період - з 7 лютого по 20 лютого; основний - з 20 лютого по 1 липня; перехідний - з 1 липня по 1 вересня (збігається з весняної екзаменаційною сесією і літніми канікулами).

Для команд II і I спортивних розрядів відділення спортивного вдосконалення, в навчально-тренувальному процесі яких особливе місце відводиться підготовці та участі в змаганнях, періодизація буде виглядати інакше.

У першому півріччі: підготовчий період - з 1 вересня по 1 жовтня; перед змагальний етап - з 1 жовтня по 1 листопада; змагальний період-з 1 листопада по 1 січня; перехідний - з 1 січня по 7 лютого. У другому півріччі: підготовчий період - з 7 лютого по 20 лютого; перед змагальний етап - з 20 лютого по 1 квітня; змагальний період - з 1 квітня по 1 липня; перехідний - з 1 липня по 1 вересня.

Організація навчально-тренувальної роботи студентів у відділенні спортивного вдосконалення (комплектування команд і спортивних секцій) має свою специфіку. У тих вишах, де є хороша спортивна база і великий контингент студентів, можна створювати однорідні зі спортивної підготовленості групи (команди), які можуть тренуватися як в навчальний, так і у вільний від занять час. У тих же ЗВО, де кількість студентів невелика, та й спортивна база не дозволяє організувати роботу декількох груп зі спортивних ігор, створюються збірні команди. До їх складу входять студенти різних курсів і різної спортивної кваліфікації. Заняття призначаються у вечірній час, коли всім студентам зручно відвідувати їх. Складність для нормальної організації роботи таких спортивних груп полягає не тільки в тому, що в них входять студенти різних курсів та підготовленості, а й в тому, що терміни сесій, канікул, навчально-виробничої практики у них не збігаються. Через це викладачеві доводиться планувати тренування в той час, коли можуть зібратися всі гравці команди [5].

В таких умовах найбільш досвідчені викладачі часто вдаються до проведення індивідуальних занять. Індивідуальне тренування сприяє підвищенню технічної майстерності спортсмена і має свої переваги.

По-перше, індивідуальне тренування можна провести з високою інтенсивністю. Гравець отримує можливість багаторазово повторювати прийом, більше часу приділяти техніки володіння м'ячем.

По-друге, в такому тренуванні краще виконуються спеціальні завдання, які ставляться перед гравцем, легше усуваються помилки, виявлені в техніці і тактиці.

По-третє, в індивідуальному тренуванні гравець самостійно навчається виконувати вправи. Він звикає свідомо підходити до завдань і знаходити способи більш досконалого їх виконання виходячи зі своїх можливостей.

Індивідуальні тренування широко використовуються в підготовчому і перехідному періодах. З метою більш якісного проведення індивідуаль- них тренувань кожному спортсмену необхідно скласти індивідуальний план, який можна реалізувати не тільки в навчальний час, а й в період екзаменаційних сесій і канікул.

Висновки. Значення спортивних ігор в системі фізичної підготовки студентів визначається ефективністю спортивних ігор як універсального

засобу для гармонійного розвитку особистості, що пояснюється їх особистісно-командною сутністю, доступністю, різнобічним впливом на організм людини, засвоєння нею «школи рухів», на розвиток її фізичних та психічних якостей, високою емоційністю і видовищністю.

Наповнюваність спортивних секцій студентами, наявність спортивних команд з ігрових видів спорту залежить від організаційної діяльності кафедри, керівництва вишу, професійної майстерності викладачів. Для поширення популяризації спортивних ігор у закладах вищої освіти необхідно впроваджувати спортивний менеджмент, рекламну політику з метою залучення та ефективного використання спонсорських засобів.

Література.

1. Веселовський, А.П. Спортивні ігри з методикою навчання – Дрогобич: Редакційно – видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2008. – 216 с.

2. Долинний Ю.О. Основи організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту у вищому навчальному закладі: посібник для вищих навчальних закладів / Ю.О. Долинний, О.М. Олійник, Н.В. Дегтярьова. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 290 с.

3. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко. – Краматорськ: ДДМА, 2015. – 76 с.

4. Козіброцький С.П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації: Теорія, методика, практика: [методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України]. / С.П. Козіброцький, Г.Є. Іванова. – Луцьк: ЛДТУ, 2002. – 122 с.

5. Наумчук, В.І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор: Дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – Тернопіль, 2002. – 232 с.

6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

7. Спортивні ігри: Техніка, тактика, методика навчання: Підручник для студентів вищих пед. навчальних закладів / За ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – Академія, 2002. – 520 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.

9. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів :

[монографія] / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К. : Олімпійська література, 2013. – 184 с.

References.

1. Veselovs`ky`j, A.P. Sporty`vni igry` z metody`koyu navchannya – Drogoby`ch: Redakcijno – vy`davny`chy`j viddil DDPU imeni Ivana Franka, 2008. – 216 s.

2. Doly`nny`j Yu.O. Osnovy` organizaciyi navchal`nogo procesu z fizy`chnogo vy`xovannya i sportu u vy`shhomu navchal`nomu zakladi: posibny`k dlya vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv / Yu.O. Doly`nny`j, O.M. Olijny`k, N.V. Degtyar`ova. – Kramators`k: DDMA, 2014. – 290 s.

3. Yermolenko O.V. Metody`ka provedennya prakty`chny`x i samostijny`x zanyat` zi sporty`vny`x igor : posibny`k / O.V. Yermolenko, M.V. Yermolenko. – Kramators`k: DDMA, 2015. – 76 s.

4. Kozibrocz`ky`j S.P. Programno-metody`chni zasady` fizy`chnogo vy`xovannya studentiv vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv III-IV rivniv akredy`taciyi: Teoriya, metody`ka, prakty`ka: [metody`chni rekomendaciyi dlya zaviduvachiv ta vy`kladachiv kafedr fizy`chnogo vy`xovannya VNZ Ukrayiny`]. / S.P. Kozibrocz`ky`j, G.Ye. Ivanova. – Lucz`k: LDTU, 2002. – 122 s.

5. Naumchuk, V.I. Profesijna pidgotovka majbutnix vchy`teliv fizy`chnoyi kul`tury` v procesi samostijnoyi roboty` zi sporty`vny`x igor: Dy`s.
... kand. ped. nauk: 13.00.04. – Ternopil`, 2002. – 232 s.

6. Pry`syazhnyuk S.I. Fizy`chne vy`xovannya. Navch. pos. / S.I. Pry`syazhnyuk, V.P. Krasnov, M.O. Tret`yakov ta in. – K.: Centr uchbovoyi literatury`, 2007. – 192 s.

7. Sporty`vnыe y`grы: Texny`ka, takty`ka, metody`ka obucheny`ya: Uchebny`k dlya studentov vыsshy`x ped. uchebnыx zavedeny`j / Pod red. Yu.D. Zheleznyaka, Yu.M. Portnova. – Akademy`ya, 2002. – 520 s.

8. Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya : pidruch. dlya stud. vy`shh. navch. zakl. fiz. vy`xovannya i sportu : u 2 t. / [T.Yu. Krucevy`ch, N.Ye. Pangelova, O.D. Kry`vchy`kova ta in.; za red. T.Yu. Krucevy`ch]. – [2-ge vy`d., pererobl. Ta dop.]. – K. : Nacional`ny`j universy`tet fizy`chnogo vy`xovannya i sportu Ukrayiny`, vy`d-vo «Olimp. l-ra», 2017. – T. 2. Metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya rizny`x grup naselennya. – 448 s.

9. Furman Yu.M. Perspekty`vni modeli fizkul`turno-ozdorovchy`x texnologij u fizy`chnomu vy`xovanni studentiv vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv : [monografiya] / Yu.M. Furman, V.M. Miroshnichenko, S.P. Drachuk. – K. : Olimpijs`ka literatura, 2013. – 184 s.

РОЗДІЛ 3
ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 378

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

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЕЛЕМЕНТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

D.V. Avramenko, V.V. Tymoshenko
Donbas State Machine-building academy
(Kramatorsk, Ukraine)

RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITIES AS AN ELEMENT OF PHYSICAL CULTURE AT THE HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS AND ITS IMPACT ON THE FORMING OF HEALTHY WAY OF LIFE OF STUDENTS AT SPECIAL MEDICINE GROUPS

Анотація. Під час навчання у ВНЗ у студентів спостерігається дефіцит фізичної діяльності, за допомогою якої можливо було би покращити та підтримувати здоров'я. Для компенсації та недопущення цього, у закладах ведеться дисципліна «Фізичне виховання». Завдяки великій кількості видів оздоровчої фізичної культури, всі студенти мають можливість відвідувати заняття, корегувати та вдосконалювати свої фізичні можливості. В роботі розглянуті види оздоровчої фізичної культури для студентів підготовчої та спеціальної медичної групи, а також засоби які допоможуть довгі роки покращувати самопочуття.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, здоров'я, покращення здоров'я, оздоровча ходьба, підвищення фізичної активності.

Annotation.. While studying at universities, there is a shortage of physical activity that could help improve and maintain health. In order to compensate for and prevent this, the discipline "Physical education" is conducted in institutions. Due to the large number of types of physical fitness, all students have the opportunity to attend classes, adjust and improve their physical abilities. The paper considers the types of physical fitness for students of the preparatory and special medical group, as well as means which will help to improve the state of health for many years.

Key words: improving physical culture, health, improvement of health, improving walking, increasing physical activity.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Зараз у вищих навчальних закладах України гостро стоїть питання, щодо вивчення стану здоров'я студентів, засобів його підтримування та покращення**.** Кожного року до ВНЗ вступає молодь з низьким рівнем фізичної підготовки та проблемами зі здоров'ям. Вони складніше за інших адаптуються до умов навчання у закладі. Такі фактори, як неправильне харчування, великі навчальні навантаження, відсутність режиму, викликають навантаження системи адаптації людини. Збільшується кількість учнів, які зазнають труднощів у навчанні через погіршення стану здоров'я в процесі адаптації до навчальних навантажень [1]. У зв'язку з цим, однією з пріоритетних завдань системи освіти, і фізичного виховання є чітка системна організація здоров'язберігаючих діяльності кожного освітнього закладу, що включає формування цінності здоров'я, здорового способу життя, культури фізичного, психічного і соціального здоров'я дітей, підлітків і молоді [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Оздоровча фізична культура, як елемент фізичної культури вивчається не перше десятиліття. Саме заняття оздоровчою фізичною культурою, можуть допомогти не тільки студенту, а й іншим віковим групам населення покращити своє самопочуття і швидкість адаптації до нових умов праці або життя. Саме через це, дане питання розглядають велика кількість вчених, а саме як Е.І. Аухадеев, Г.В. Каштанова, Е. Г. Мамаєва, Є. В. Новіков, Л.В. Салазнікова, В. А. Бароненко та інші.

Мета дослідження. Розглянути процес навчання дисципліни «Фізичне виховання» та формування здорового способу життя студентів, які за станом здоров'я були звільнені від занять в основній групі.

Завдання дослідження. Вивчення даних літературних джерел, щодо проведення занять зі студентами, які мають порушення здоров'я. Вивчити рівень фізичного розвитку студентів, а також розглянути комплекс фізичних вправ з елементами оздоровчої фізичної культура.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Фізична культура - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя. Фізична культура має такі напрями: фізичне виховання різних груп населення, масовий спорт, фізкультурно-спортивна реабіліта- ція [3].

Лікувальна фізкультура (ЛФК) - це цілий комплекс заходів, які спрямовані на усунення або купірування хвороб, відновлення функціонування організму після перенесених травм, підтримки фізичного та психоемоційного стану при хронічних захворюваннях, хто навчаєть- ся [4].

Комплекс вправ розроблений фахівцями, повинен сприяти повному відновленню здоров'я або покращення його стану, запобігати ускладненням після перенесеної хвороби у студентів закладу.

Зараз практикується часткове звільнення студентів вищого навчального закладу від занять фізичною культурою. Тобто на основі довідок лікарів, у яких вказано захворювання та комплекс вправ які не рекомендується виконувати, студент направляється до підготовчої або спеціальної медичної групи. Таким чином, студент має можливість займатися фізичною культурою під наглядом викладача та покращувати своє самопочуття за допомогою вправ.

Як показують статистичні дані у середньому 25% студентів вищого навчального закладу мають проблеми зі здоров'ям у зв'язку з чим, відвідують заняття у підготовчій медичній групі, ще 18% направлені до спеціальної медичної групи і лише 46% - повністю здорові та допускаються до занять в основній групі.

До підготовчої та спеціальної медичної групи, переважно направляють студенти з захворюваннями серцево-судинної системи (10%), дихальної (30%) і травневої (16%) системи, а також опорно-рухового апарату (44%).

На даний момент існує багато форм оздоровчої фізичної культури: гігієнічна гімнастика, заняття оздоровчою гімнастикою, самостійні заняття фізичними вправами, оздоровча дозована ходьба, дозовані сходження, масові форми оздоровчої фізичної культури (елементи спортивних ігор, елементи спортивних вправ) [5].

Викладач враховуючи захворювання та тяжкість хвороби у кожного студента, формує комплекс вправ, спираючись на комплекс вправ для покращення рухової активності навчаючихся. Зазвичай такий комплекс поділяється на кілька частин: метод теренкуру, оздоровча гімнастика, механотерапія, оздоровча ходьба та елементи спортивних ігор. Таким чином, він проводить заняття фізичної культури у структурі якого, використовуються вправи з комплексу оздоровчої фізичної культури.

Окрім занять у стінах ВНЗ, викладач контролює роботу студентів за його межами. Для цього кожен студент має обов'язково виконувати вправи вдома, заповнювати та демонструвати щоденник самоконтролю, підготовка доповідей про свою хворобу і пропонувати комплекс вправ, які на його думку будуть найбільш корисними, займатись науковою діяльністю і приймати участь у конференціях.

Одним із головних елементів оздоровчої фізкультури вважається корегуюча гімнастика. Вона націлена на зміцнення м'язів корсету хребта та м'язів спини, за допомогою комплексу вправ. Розрізняють два види занять і ефекти від них: спеціальні та загальні.

Найбільш загальний ефект полягає у витраченні енергії, прямо пропорційно часу та інтенсивності виконуваних вправ для розвинення або покращення стану м'язів. За допомогою цього студент може компенсувати дефіцит фізичної діяльності, тобто енерговитрат. Як результат у

організму збільшується стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Наприклад, стресові ситуація, погіршення кліматичних умов, до яких людина не була готова, радіація, травми та інше.

Внаслідок спостерігається розвиток неспецифічного імунітету і як результат, більша стійкість до ОРЗ і ОРВІ. Але необхідно бути уважним при використанні таких занять. Не треба доводити організм до піку його можливостей, бо можна отримати протилежний результат: погіршення здоров'я та загострення хронічних захворювань, зниження імунітету і не спроможність оказувати опір вірусним захворюванням. Якщо, заняття все таки правильно сплановане та виконується з урахуванням порад спеціалістів, то ефект буде помітне через невеликий проміжок часу.

Один з ефектів – збільшення фази діастоли. Розслаблення забезпечує великий кровотік і краще постачання серцевого м'яза киснем. Найбільш виражено підвищення резервних можливостей апарату кровообігу при напруженій м'язовій діяльності: збільшення максимальної частоти серцевих скорочень, систолічного і хвилинного обсягу крові, артеріовенозної різниці по кисню, зниження загального периферичного судинного опору (ОППС), що полегшує механічну роботу серця і збільшує його продуктивність [8].

Спеціальною вважають заняття націлені на одну групу м'язів, зазвичай вони найменш розвинені і дуже слабкі. Таке заняття складається з вправ які:

- Направлені на вирівнювання декомпенсації хребта
- Направлені на корекцію хребтового стовпа, з урахуванням стану хребта та м'язів.
- Направлені на зменшення навантаження хребта, з його максимальною фіксацією.
- Вправи на покращення еластичності м'язів хребта.
- Направлені на корекцію та виправлення змін хребта.
- Вправи для мускулів, які задіяні під час дихання.
- Вправи для формування або покращення правильної постави.

Наступним елементом є теренкур. Друга його назва метод дозованих сходжень. Різновид дозованої ходьби з поступовими підйомами та спусками на спеціальних маршрутах. Застосовується при захворюваннях серцево-судинної і дихальної систем, при порушеннях обміну речовин, при травматичних ураженнях опорно-рухового апарату і нервової системи. Залежно від крутизни (кута) підйому маршрути теренкуру діляться на групи: 4 - 10; 11 - 15 і 16 - 20 °. Ходити слід у спокійному темпі і рівномірно дихаючи. Перед зупинкою під час проходження маршруту, необхідно зробити декілька дихальних вправ [6].

Механотерапія - це відновлення втрачених функцій за допомогою спеціальних апаратів і застосовується головним чином для попередження і розробки контрактур (туго рухомості в суглобах) [6]. Зазвичай використовують для збільшення амплітуди рухів суглобів і зміцнення м'язів.

Оздоровчий біг – це один з універсальних засобів загартування здоров'я, покращення роботи органів та систем організму: дихальної системи, нервової системи, сердечно-судинної та м'язової системи. Даний вид бігу допомагає укріпити опорно-рухову систему, запобігти серцево-судинним захворюванням та порушенням обмінних процесів у організмі людини. Окрім цього, оздоровчий біг має сприятливій вплив на стан кровоносних судин і покращує функціональний стан внутрішніх органів [7].

Одним з замінником бігу є ходьба на лижах. Заняття проводяться на свіжому повітрі, здійснюється велика амплітуда рухів, чергування напруження та розслаблення допомагають впливають на формування та розвиток м'язової сили. Окрім цього, створюються сприятливі умови для здійснення роботи серцево-судинної системи та покращення обміну речовин в організмі. Необхідно знати, що такі заняття мають особливість: вони здійснюються в холодну пору року, лише на свіжому повітрі, завдяки чому організм краще насичується киснем. Рухи, при ходьбі на лижах, плавні, м'язи при цьому розслаблені, саме через це, люди, які мають захворювання колінних суглобів, гомілкових суглобів та хребта можуть з користю для здоров'я ходити на лижах [7].

Бадмінтон – одна з оздоровчих ігор, які є у програмі занять у будь-якому навчальному закладі. Його вважають однією з стародавніх ігор на планеті. Ця гра була добре відома в Стародавньому Китаї, Індії, Європі та Америці. Сам процес гри дозволяє після здійснення удару по волану розслабити м'язи та раціонально витрачати енергію, економити сили та відновлювати темп дихання. Бадмінтон характеризується пластичністю, м'якістю рухів, які поєднується з вибуховими зусиллями при здійснені удару по волану. Він добре знімає втому і напругу, вважається корисною гімнастикою для очей. Гра з воланом, перш за все, рекомендується людям з серцево-судинними захворюваннями, порушеннями функцій дихання, з проблемами або порушеннями опорно-рухового апарату [7].

Окрім перерахованих вище методів, необхідно виконувати дихальні вправи поєднуючи з фізичними навантаженнями, вважає Л.В. Салазнікова. Лише при виконанні цих вправ буде спостерігатись покращення функціонального стану організму та збільшення працеспроможності студентів підготовчої та спеціальної групи. Вона спирається на дослідження вчених, які показали, що за допомогою дихальних вправ, спрямованих на тренування та розвиток можливостей дихальної системи, у студентів експериментальної групи, були зафіксовані покращення стану дихальної системи і зміни фізичних показників, зокрема покращення фізичної підготовки, витривалості та підвищення імунітету. Було зафіксовано зниження захворювань з 40% до 30%, і зменшення пропусків занять через хворобу на 41%. Також зафіксовані більш розвинені аеробні можливості, організм більш витривалий до фізичних навантажень, більш розвинена координація та гнучкість, і найголовніше, покращення соматичного здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Завдяки дисципліні «фізичне виховання» і комплексів ЛФК, рухова активність студентів росте, завдяки чому спостерігається покращення самопочуття та здоров'я . Деякі студенти змогли перейти з підготовчої групи до основної.

Також, адекватна фізичне тренування, заняття оздоровчою фізичною культурою здатні в значній мірі припинити вікові зміни різних функцій, а так само поліпшити стан здоров'я різних функцій. У будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити аеробні можливості і рівень витривалості - показники біологічного віку організму і його життєздатності. [9]

Періодичні та регулярні фізичні навантаження допомагають покращити стан органів, систем та організму в цілому, а також уповільнити процеси старіння і дегенеративні зміни.

Виконування фізичних вправ має позитивний вплив на всі ланки рухового апарату, запобігаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. [10]

Завдяки великій кількості оздоровчих вправ, кожен може обрати ті види, які допоможуть саме йому покращити та підтримати здоров'я та фізичні можливості.

У подальшому планується розглянути та проаналізувати принципи оздоровчих програм та методик, з урахуванням фізичних та психологічних можливостей студентів.

Література.

1. Аухадеев, Е. І. Введення в єдину науково-практичну спеціальність «Відновлювальна медицина, лікувальна фізкультура і спортивна медицина, фізіотерапія та курортологія»: підручник / Е. І. Аухадеев. - Практична медицина. - 2010. - 125 с.

2. Методологічні основи класифікації інтегрованих непараметрических видів фізичних вправ // Теорія і практика фізичної культури.- 2013. - № 8. - С. 62 - 67.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу: http://pravoved.in.ua/section-law/214-zuofkis.html

4. Каштанова, Г.В. Організація в освітній установі лікувальної фізкультурі та масажу при травмах опорно-рухового апарату у дітей: практ. Посібник / Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаєва, О. В. Сливина. - М.: АРКТИ, 2010. - 100 с.

5. Вайнбаун, Я. С. Гігієна фізичного виховання і спорту: навчальний посібник для студентів / Я. С. Вайнбаун, В. І. Коваль, Т.А. Родіонова. - Академія. 2002. - 240 с.

6 Назаренко Л. Д. Оздоровітельніе Основі фізичних вправ. - Владос, 2003

References.

1. Auxadeev, E. I. Vvedennya v yedy`nu naukovo-prakty`chnu special`nist` «Vidnovlyuval`na medy`cy`na, likuval`na fizkul`tura i sporty`vna medy`cy`na, fizioterapiya ta kurortologiya»: pidruchny`k / E. I. Auxadeev. - Prakty`chna medy`cy`na. - 2010. - 125 s.

2. Metodologichni osnovy` klasy`fikaciyi integrovany`x neparametry`chesky`x vy`div fizy`chny`x vprav // Teoriya i prakty`ka fizy`chnoyi kul`tury`.- 2013. - # 8. - S. 62 - 67.

3. Zakon Ukrayiny` «Pro fizy`chnu kul`turu i sport». Rezhy`m dostupu: http://pravoved.in.ua/section-law/214-zuofkis.html

4. Kashtanova, G.V. Organizaciya v osvitnij ustanovi likuval`noyi fizkul`turi ta masazhu pry` travmax oporno-ruxovogo aparatu u ditej: prakt. Posibny`k / G. V. Kashtanova, E. G. Mamayeva, O. V. Sly`vy`na. - ARKTY`, 2010. - 100 s.

5. Vajnbaun, Ya. S. Gigiyena fizy`chnogo vy`xovannya i sportu: navchal`ny`j posibny`k dlya studentiv / Ya. S. Vajnbaun, V. I. Koval`, T.A. Rodionova. - Akademiya. 2002. - 240 s.

6 Nazarenko L. D. Ozdorovitel`nie Osnovi fizy`chny`x vprav. - Vlados, 2003

УДК 376.37.037

Е.І. Савко
Білоруський державний університет
(М.Мінськ, Республіка Білорусь)

СОЦІОЛОГІЧНЕ ОПИТУВАННЯ СТУДЕНТІВ ТА ВИЯВЛЕННЯ БІЛЬШ ЯКІСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

E.I. Savko
Belarusian State University
(Minsk, Republic of Belarus)

SOCIOLOGICAL SURVEY OF STUDENTS AND IDENTIFICATION OF MORE QUALITATIVE APPLICATION OF MEANS OF IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Анотація. У статті, розглядається фізична культура і як складова її оздоровча фізична культура. Наводиться анкетне опитування студентів 1-3 курсів географічного факультету. Відхилення в стані здоров'я наводиться в порівнянні з отриманими даними інших

Ключові слова. Фізична і оздоровча фізична культура, студентська молодь.

Annotation. The article deals with physical culture and as a component of its improving physical culture. There is a questionnaire survey of students of 1–3 courses of the Faculty of Geography. Deviation in health status is given in comparison with the data obtained by other authors.

Keywords. Physical and recreational physical culture, student youth.

Постановка проблеми. Термін «фізична культура» виник наприкінці XIX століття Англії під час бурхливого становлення сучасного спорту. У Росії, навпаки, увійшовши у вжиток з початку XX століття, після революції 1917 термін "фізична культура" увійшов у науковий і практичний лексикон. Поступово термін «фізична культура» набув поширення і в країнах колишнього соціалістичного табору та в деяких країнах «третього світу». Вже сама назва «фізична культура» вказує на її приналежність до культури. Фізична культура – це вид загальної культури, сторона діяльності з освоєння, вдосконалення, підтримки та відновлення цінностей у сфері фізичного вдосконалення людини щодо самореалізації її духовних та фізичних. Фізична культура – сфера соціальної діяльності, спрямована на збереження та зміцнення здоров'я, розвиток психофізичних здібностей людини у процесі усвідомленої рухової діяльності [5,6,10].

Фізичну культуру у вузькому значенні можна мати на увазі масову фізичну культуру. Масову фізичну культуру утворюють фізична культура індивідуумів у рамках процесу фізичного виховання та самовиховання для свого загального фізичного розвитку та оздоровлення, удосконалення рухових можливостей, покращення статури та постави [5,6,10].

Оздоровча фізична культура – це похідне від узагальненого поняття терміна «фізична культура». Оздоровча фіз-культура використовує всі форми, засоби та методи фізичної культури, які забезпечують зміцнення та збереження здоров'я, формують оптимальне тло для життєдіяльності людини [5,6,10]. Завданням оздоровчої фізичної культури є загальне оздоровлення, підвищення опірності організму шкідливим впливам довкілля, попередження, зміцнення та відновлення здоров'я тощо. Заняття оздоровчою фізичною культурою не ставлять собі завдання досягнення будь-яких спортивних результатів і доступні всім практично здоровим людям [5,6,10]. Тому ФК у Вищому закладі освіти (ВУО) є оздоровчою ФК, де використовуються фізичні вправи, які повинні забезпечувати як мінімум наступні ефекти:

- розширювати резервні можливості основних життєво важливих систем організму (насамперед дихальної та серцево-судинної систем);
- забезпечити займаються, традиційними та нетрадиційними методиками фізкультурно-оздоровчої діяльності та здорового способу життя;
- формувати інтерес та потребу у заняттях фізичними вправами та оздоровчою фізичною культурою (ОФК);

- забезпечити профілактику гіпокінезії та гіподинамії за рахунок збільшення необхідного обсягу руху та навантажень;

-Підвищувати опірність організму до шкідливих впливів зовнішніх факторів середовища.

Оздоровча фізична культура (як сукупність предметних цінностей) представлена тими матеріальними та духовними цінностями, які створені для забезпечення ефективної оздоровчої діяльності. Оздоровча фізична культура виконує збереження та укріплення здоров'я, має вирішувати такі завдання:

Освітня – використання оздоровчої фізичної культури у загальній системі освіти з метою формування життєво важливих рухових умінь та навичок, набуття спеціальних знань у галузі теорії та методики фізичної культури та здорового способу життя;

1. Оздоровче використання засобів оздоровчої фізичної культури та традиційних та нетрадиційних оздоровчих методик, у системі заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я з урахуванням віку, професійної діяльності, наявності певних відхилень у стані здоров'я, або розладів здоров'я тощо.

2. Виховна – формування духовних та інших якостей особистості та рис характеру, що дозволяють сформувати оптимальний психологічний клімат у суспільстві, колективі, сім'ї, а також формування потреби у дотриманні норм здоров'я та здорового способу життя.

3. Рекреативна – використання засобів оздоровчої фізичної культури у забезпеченні повноцінного відпочинку, відновлення фізичних та психічних сил з урахуванням характеру та специфіки навчання.

Специфіка навчання у ВУО, збільшення розумового навантаження студента, зміна умов проживання, режиму дня та інші фактори часто негативно впливають на здоров'я. Навчальний процес з фізичного виховання у сучасному ВУО необхідно здійснювати таким чином, щоб забезпечити вплив на духовну, соціальну та фізичну сфери особистості студента, поєднуючи спільність наступних процесів.

Фізичні вправи оздоровчої спрямованості призводять до розвитку функціональної адаптації організму, до покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем організму, вони як спеціально організовані рухові дії, спрямовані на вдосконалення тілесної природи людини та відновлення навичок та умінь.

Згідно з науковими даними, здоров'я людей визначається наступними факторами: спадковістю; оптимальною руховою активністю; раціональним харчуванням; станом довкілля; оптимальним поєднанням роботи та відпочинку; гартуванням; відмовою від шкідливих звичок; умовами побуту; особистою гігієною; підтримкою виробленого способу життя; медичне обслуговування; наявністю позитивної мотивації та ін.

Оздоровча фізична культура спрямована на зміцнення та відновлення здоров'я котрі займаються. Тому до студентів потрібно довести і пояснити, що здоров'я – це мистецтво жити правильно, яке за законом забезпечує здоровий спосіб життя. Практика – найважливіший процес фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури. Перед нами було поставлено завдання: проаналізувати інтернет-анкетування студентів географічного факультету порівняно з даними університету. Число респондентів нашого факультету становило 184 студента 1-3 курси.

Метод оцінки індивідуальної динаміки фізичного розвитку та рухових навичок студентів (розроблена В.І. Новицькою) [3]. Зазначений метод передбачає запровадження кількісних критеріїв, які дають змогу виявити ставлення студента до результату освітньої діяльності відповідно до потенційних можливостей. При цьому існуючі та використовувані в системі освіти оціночні критерії, описані, зокрема, у Державному фізкультурно-оздоровчому комплексі Республіки Білорусь.

Методика дослідження. Метод анкетного опитування. Оскільки основним інформаційним джерелом у галузі вивчення думки споживачів є анкетне опитування, а найефективнішим методом одержання даної інформації виступає інтернет-анкетування, авторами розроблено та розміщено у вільному доступі анкету для студентів з питань, що стосуються організації фізичного виховання в університеті. Але нами було проаналізовано географічний факультет у порівнянні з даними В. А. Коледи, В. І. Новицької за університетом [2, с.123].Результати надані в таблиці № 1.

Таблиця № 1

Анкета для студентів з питань організації фізичного виховання в університеті

№	Відхилення у стані здоров'я	Кількість, % Геогр. факультет	Кількість, % по БГУ
1	2	3	4
1	Порушення зору	23,37	24,1
2	Захворювання хребта та суглобів	14,7	20,2
3	Захворювання серця та судин	14,67	12,4
4	Захворювання органів дихання	8,9	9,3
5	Захворювання органів травлення	8,6	9,1
6	Алергічні реакції	8, 7	7,8
7	Захворювання щитовидної залози	6,9	6,9
8	Захворювання нирок та сечового міхура	3,9	4,4
9	Захворювання нервової системи	2,7	1,5

Продовження таблиці № 1

1	2	3	4
10	Захворювання печінки та жовчного міхура	2,2	1,5
11	Захворювання шкіри	2,2	1,4
12	Захворювання репродуктивного системи	0	0,6
13	Порушення слуху	0,54	0,5
14	Захворювання підшлункової залози	0	0,3

Слід зазначити, що за даними анкетного опитування, хронічні захворювання відсутні лише у 76 студентів, що склало 41,3 %.

Проаналізувавши подальші результати, можна констатувати, що щодня займається фізичною культурою (ФК) лише 10 осіб з числа опитаних, що становило 5,43%. З них: 3 студенти займаються щодня по 10 хв, що склало 1,63 % – це студенти з відхиленням у стані здоров'я. І 7 студентів, що становило – 3,37 % займаються щодня по 40–60 хв і більше. Не займаються ФК взагалі - 28 (15,22

%) людина, інші лише під час уроків ФК. Таким чином, ми бачимо, що наша молодь не прагне займатися самотужки, не прагне зміцнення здоров'я. Отримані дані узгоджуються з даними Е.І. Савко, яка, провівши анкетування та проаналізувавши результати анкетного опитування студентів Брестського технічного університету, виявила, що лише 3 % студентської молоді займається самостійно для покращення здоров'я, 15 % час від часу [1, с. 204].

Хоча на запитання «Ваше ставлення до предмета «Фізична культура»? На І курсі позитивно відповіло 78,7%, на ІІ – 91,1% та на ІІІ – 97,3% [7,8,9]. Зростання інтересу від курсу до курсу до предмета обумовлене інтелектуальним рівнем студентів, що підвищується, розумінням необхідності, важливості власного здоров'я. Навчаючись професії, молоді люди поступово усвідомлюють, що для формування комплексу ділових якостей, професіонала потрібен загальний високий рівень фізичної підготовленості та культури. Східна мудрість говорить, людина, яка не знала самого себе - вже приречена на безкультур'я. Найважливішим складовим компонентом, який є фізична культура, основи якої закладаються у ВВТ.

Результати та обговорення. Оздоровча фізична культура при такому виявленні відхилень у стані здоров'я студентів, а також з урахуванням особливостей їхнього поточного та майбутнього соціально-професійного життя є найважливішою для студентської молоді. Фізична культура для студентів є активним відпочинком, це зміна розумової діяльності на фізичну активність.

Оздоровча фізична культура, яка полягає в цілеспрямованому впливі фізичних вправ і спеціально підібраних методик на організм студентів, його фізичну підготовленість та збереження та зміцнення здоров'я.

Центральним інформаційним джерелом під час проектування системи фізичного виховання в УВО є результати дослідження загального фізичного стану організму студентів та його функціональних характеристик. Актуальність регулярного контролю відповідних показників є своєчасною та адекватною, для більш якісного застосування адекватно відстаючим параметрам.

Фізичне виховання та особливо оздоровча фізична культура в процесі підготовки майбутнього фахівця є невід'ємною частиною завдань організації навчального процесу та предмету «Фізична культура». Потребу найбільш об'єктивно в обов'язкових заняттях висловили студенти II та III курсів відповідно 84,8 % та 83,0 %, у першокурсників ця цифра нижча, але все ж таки достатня, висока 75 %. Фізична культура є обов'язковою дисципліною соціально-гуманітарного освітнього циклу, а студенти є соціальною групою суспільства, навчальна праця яких є видом складної та напруженої розумової діяльності. Раціональне використання часу у період навчання визначає рівень культури особистості студента, його творчі та професійні перспективи [5].

Насамкінець можна відзначити, що проведене соціологічне опитування вказують на те, що студентська молодь позитивно ставиться до занять з фізичного виховання. Небайдуже ставлення студентів до організованої фізичної активності в рамках навчального процесу обумовлено зростаючим культурним рівнем, а це неможливе без відновлення та зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя засобами фізичної культури.

Водночас ми спостерігаємо, що лише 1,63 % студента займається щодня по 10 хв – це студенти з відхиленням у стані здоров'я. І 3,37% займаються щодня по 40-60 хв і більше.

Література.

1. Жук, Е.І. Спосіб життя студентської молоді (БПІ) – показових здоров'я / Е.І. Жук // Матеріали наук.-техн. конф., присвяченій 30-річчю інституту/БрПІ. - БрПІ, 1996 -Ч.2. - С. 204 - 205.
2. Жук, Е.І. Оздоровчі чинники фізичної культури Людина, здоров'я, фізична культура одразу на порозі XXI століття / Э.И. Жук // Матеріали міжнародної науково-метод. конф., Брест., 30–31 березня 1999 р. -БрДУ, 1999. - С. 125 -129.
3. Коледа, В. А., Новицька, В. І. Концептуальні позиції фізичного виховання студентів/В. О.Коледа, В. І. Новицька // Веснік БДУ. - Сірий. 4., 2016. - № 2. - С. 120-126.
4. Лубишева, Л.І. Соціологія фізичної культури та спорту: навч. посібник / Л.І. Лубишева. -Академія, 2001. - 240 с.
5. Матвєєв, Л.П. Теорія та методика фізичної культури / Л.П.Матвєєв. - Фізкультура та спорт, 1991. - 543 с.
6. Савко, Е.І. Ставлення студентів закладу освіти до фізичної культури / Е.І. Савко, С. Н. Запольська // Удосконалення системи підготовки кадрів у вищому навчальному закладі: проблеми та перспективи розвитку: зб. наук. ст. / ГрДУ ім. Я. Купали; редкол. : В. М. Кривчиков (гл. ред.) [та ін]. - Гродно: ГрДУ, 2017. -С. 139-142.

УДК 378

І.А. Семенас
Череповецький державний університет,
(Череповець, Росія)

ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХЛИВОСТІ В СУГЛОБАХ У ЖІНОК 25-40 РОКІВ РІЗНОЇ СТАТУРИ ЗАСОБАМИ ЙОГИ

I.A. Semenas
Cherepovets State University,
(Cherepovets, Russia)

FEATURES OF WELLNESS TRAINING FOR THE DEVELOPMENT OF MOBILITY IN THE JOINTS IN WOMEN 25-40 YEARS OF DIFFERENT STATURE BY MEANS OF YOGA

Аннотація. У статті представлено дослідження, спрямоване на вирішення питання ефективності використання диференційованого підходу на групових заняттях в оздоровчому тренуванні жінок 25-40 років, яка дозволяє здійснити оптимальний підбір засобів йоги в процесі тренування на розвиток лабільності м'язів і рухливості в суглобах з урахуванням типу фігури по буквеної кваліфікації . Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що розроблені рекомендації можуть застосовуватися в оздоровчих тренуваннях, які спрямовані на гармонійне збільшення рухливості в суглобах, рівномірний розвиток м'язово-зв'язкового апарату і корекції постави як слідстві.

Ключові слова: рухливість в суглобах, соматотип, асани.

Annotation. The article presents a study aimed at addressing the issue of the effectiveness of using a differentiated approach in group classes in recreational training for women 25-40 years old, which allows for an optimal selection of yoga tools during training for the development of muscle lability and mobility in joints, taking into account the type of literal qualification . The practical significance of the results of the study lies in the fact that the recommendations developed can be applied in health training, which are aimed at harmoniously increasing mobility in the joints, uniform development of the muscular-ligamentous apparatus, and posture correction as a consequence.

Key words: joint mobility, somatotypes, asanas.

Актуальність дослідження. Для сучасних жінок процес розвитку рухливості у суглобах усвідомлюється як важлива, необхідна частина життя, нарівні зі збереженням та підтримкою здоров'я. Відвідувачі фітнес-клубів, які працюють у сидячому положенні тіла, і бажають змінити пропорції тіла та в цілому покращити своє самопочуття, потребують розвитку рухливості у суглобах. На сьогоднішній день різними авторами розроблено безліч систем та методик, спрямованих на вирішення проблеми рухливості ланок опорно-рухового апарату. Ряд авторів вказують на те, що при розробці програми оздоровчого тренування для розвитку рухливості в суглобах та збільшення гнучкості хребта слід використовувати засоби йоги, припускаючи використання всього спектру асан. Але найчастіше при розробці програм автори враховують лише особливості рівня фізичної підготовки

людини до навантажень, і особливо рівень розвитку гнучкості. На наш погляд, якщо йдеться про покращення рухливості ланок тіла на групових заняттях, то розвиток рухливості одночасно одразу всіх суглобів не раціональний, оскільки проблеми туго рухливості виражені в одних суглобах більше, ніж в інших. Аналіз науково-методичної літератури та досвід власної практичної діяльності свідчать про те, що в оздоровчому тренуванні насамперед потрібно розвивати рухливість у проблемних суглобах. Причому акцент має бути зроблений на індивідуальному підході, використовуючи результати антропометрії та гоніометрії.

Надалі, коли залежність буде більш чітко визначена між типом жіночої фігури та рухливістю в суглобах, можливо візуально оцінюватиме типи фігур і вже ділитиме людей на підгрупи, де одні розвиватимуть рухливість більше одних суглобів, використовуючи одні асани з йоги, інші з акцентом на. Передбачається виявити чіткішу залежність як в одних типах статури більш яскраво виражені одні проблеми в рухливості в суглобах, в інших інші.

Аналіз літературних джерел. У науково-методичній літературі на сьогодні питання ефективності диференційованого підходу в оздоровчому тренінгу, спрямованого на розвиток рухливості суглобів у жінок різних типів статури, мало вивчене [1]. Ефективність диференційованого підходу у використанні системи йоги в оздоровчому тренінгу для жінок також досліджували Р. Ш. Гульбані, А. А. Таран [2]. Але в їхньому дослідженні критерієм диференціації є лише стан рухливості суглобів та гнучкості м'язів, тобто гоніометрія. Виходячи з вищезазначеного, вважаємо, що вивчення цього питання є актуальним.

Проблема дослідження полягає в тому, що в науково-методичній літературі недостатньо інформації щодо використання диференційованого підходу в групових заняттях з оздоровчого тренінгу для жінок віком 25-40 років з елементами йоги, які необхідні для оптимального підбору засобів корекції гнучкості тіла. Виділення типологічних груп з подальшим підбором педагогічних прийомів та засобів фізичного виховання було обрано з урахуванням рекомендацій [2]. Для досягнення поставленої мети ми вирішували такі **завдання:**

• Вивчити стан проблеми використання диференційованого підходу в групових заняттях з оздоровчого тренінгу, спрямованого на розвиток рухливості суглобів у жінок віком 25-40 років з різними типами статури на основі даних науково-методичної літератури та практики.

• Вивчити антропометричні показники разом з особливостями рухливості у суглобах у жінок 25-40 років та визначити типи їх фігур за літерною класифікацією.

• Оцінити стан рухливості суглобів у жінок віком 25-40 років.

• Експериментально перевірити залежність між типом жіночої фігури та рухливістю у суглобах, використовуючи гоніометрію.

• Виконати аналіз отриманих під час дослідження результатів

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось у серпні 2018 року на базі спортивного клубу «Жанна» м. Київ. Санкт-Петербург. У ньому взяли участь 31 жінка віком від 25 до 40 років. Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, візуальна оцінка фігури, антропометрія, гоніометрія, аналіз одержаних у ході дослідження результатів. Для досягнення мети покращення рухливості у суглобах у різних типах статури ми рекомендуємо вирішувати свої приватні завдання. В результаті проведеної нами візуальної оцінки статури за буквеною кваліфікацією жіночих типів фігур жінки, які взяли участь у дослідженні, були розподілені на підгрупи. Так, із загальної кількості жінок у результаті візуальної оцінки було виявлено 9 жінок з Х-типом фігури, 9 жінок – з А – типом, 7 жінок з Н-типом та 6 жінок – з Т-типом.

У таблиці № 1 наведено за одним прикладом жінки кожної з 4 типу фігури (А, Т, Н, Х) разом із вимірами величин кутів об'єму рухів у двох основних суглобах тіла. Так, на нашу думку, саме ці суглоби в першу чергу впливають на рухливість усіх інших суглобів та гнучкість відділів хребетного стовпа.

Таблиця 1.

Антропометричні та гоніометричні показники жінок з різними типами фігури

Показники	Типи жіночих фігур			
	А-тип	Т-тип	Н-тип	Х-тип
Зріст, см	170	172	165	168
Маса, кг	60	56	55	64
ОП, см	25	34	28	26
ОГК, см	84	91	90	91
ОТ, см	65	69	70	68
ОБр, см	98	84	92	100
ОБ, см	58	51	55	58
ОГ, см	34	31	35	36
Об'єм рухів у плечовому суставі, градус	190-60	150-40	190-70	170-60
Об'єм рухів у кульшовому суглобі, градус	115-20	135-20	130-25	125-15

Примітка. ВП – обхват плеча; ОГК – коло грудної клітки в паузі; ВІД - коло талії; ОБр - обхват стегон; ПРО – обхват стегна; ОГ - обхват гомілки.

У жінок А-типу виявлено тенденцію в меншому колі грудної клітини та виявлено велику рухливість у плечових суглобах. Вони мають більший обхват стегон і більш виражена тугорухливість тазостегнового суглоба за обсягом згинання. У жінок Н-типу є тенденція до більшого кола талії при недостатньому обсязі стегон. При візуальному огляді створюється враження однакової ширини плечей, талії та тазу. З відносною різницею рухливістю в суглобах такого типу статури проблем немає, приблизно однакова рухливість основних суглобів тіла. У жінок Х-типу відзначено рівномірне переважання всіх обсягів вимірюваних частин тіла при гармонійній статурі та приблизно однакова величина обсягів рухів у тазостегновому та плечовому суглобах. У жінок Т-типу відзначено тенденцію до більшого кола грудної клітки при недостатній рухливості в плечовому поясі. У них недостатні показники обсягу стегон при збільшеній рухливості кульшових суглобів щодо плечових.

Отримані результати обумовлені особливостями типів фігур, отже процес розвитку рухливості у суглобах має бути спрямований саме на проблемні галузі кожного типу, з урахуванням яких розроблявся зміст наших рекомендацій до оздоровчої тренування. Для досягнення розвитку рухливості в суглобах у кожній підгрупі жінок ми рекомендували б вирішувати свої приватні завдання. Для жінок А-типу фігури основне завдання – це розвиток рухливості кульшового суглоба, особливо в обсязі руху згинання. Для жінок Т-типу – збільшення рухливості верхнього плечового пояса. У жінок Н-типу – приблизний рівномірний розвиток рухливості в суглобах всього тіла. У жінок Х – типу – рівномірний розвиток обсягу рухів у тазостегнових та плечових суглобах.

Так жінкам з А-типу фігури ми рекомендували б акцентувати увагу на розвитку рухливості тазостегнових суглобів, особливо в рух згинання. Рекомендуємо використовувати в оздоровчому тренуванні асани, спрямовані на активне згинання тазостегнових суставів такі як: Адхо-мукха-шванасана, Краунчасана, Супта-падангуштхасанаII, Пащімоттанасана [3].

Жінкам з Т-типу фігури рекомендує розвивати обсяг рухів плівкового пояса, розвивати рухливість плечових суглобів у всіх площинах. В оздоровчому тренуванні використовувати такі асани як: Гому-хасана, Ватаянасана, Парвоттанасана, Урдхва-хастасана, Пурвоттанасана [3].

Жінкам з Н-типу фігур залежно від рівня розвитку гнучкості рекомендуємо асани, де акцент йде на розкриття всіх основних суглобів тіла одночасно зі зміцненням м'язів, оскільки виявлено необхідність розвитку стабільності ніж рухливості суглобів. Тому рекомендуємо силові асани такі як: Адхо-мукха-шванасана, Вірабхад-

расанаI,II, III, Врікшасана, Навасана, Урхва-дханурасана, Уткатасана, Чатуранга-дандасана [3].

Жінкам з Х-типу фігури ми б рекомендували розвивати рухомість плечових і кульшових суглобів одночасно і використовувати такі асани як: Адхо-мукха-врикшасана, ВірабхадрасанаI,II, III, Гомукхасана, Дханурасана, Пурвоттанасана, Урдхва- Уштрасана [3]. Список рекомендованих асан не є повним, частковим для прикладу.

Наукова новизна запропонованого підходу полягає у реалізації конституційного підходу у розробці алгоритму використання асан йоги. Запропоновано варіант диференційованого підходу з урахуванням різних типів жіночих фігур для корекції та профілактики рухливості суглобів та лабільності м'язів. Практична значущість результатів дослідження полягає в тому, що розроблені рекомендації, засновані на використанні диференційованого підходу, можуть застосовуватися інструкціями на групових та індивідуальних заняттях у оздоровчому тренуванні, спрямованому на розвиток рухливості у суглобах.

Висновок. Результати дослідження показали, що існує тенденція залежності рухливість у суглобах від типу жіночої фігури. Для жінок А-типу фігури основне завдання – розвиток рухливості кульшових суглобів. Для жінок Y – типу фігури – розвиток рухливості плечових суглобів. Для жінок Н – типу – рівномірний розвиток руху всіх суглобів. У жінок Х – типу – акцент одночасно на розвитку плечових та кульшових суглобів. Запропоновано авторський алгоритм підбору асан. Подальші дослідження будуть спрямовані на вивчення інших можливостей корекції рухливості у суглобах та лабільності м'язів з урахуванням диференційованого підходу за іншими схемами сомато-типування.

Література.

1. Воробйов В.Ф. Теоретичне обґрунтування використання фізіологічних конструктів у практиці фізичного виховання / В.Ф. Воробйов

/ / Вчені записки університету ім. П.Ф. Лісгафт. 2014. № 2 (108). З. 44-49.

2. Гулбані Р.Ш. Застосування системи йоги у фізичній реабілітації суглобової та м'язової гнучкості у жінок 35-45 років / Р.Ш.Гулбані, О.О. Таран// Фізичне виховання студентів. 2011. № 3. С. 27-29.

3. Власов А. В. Особливості методики занять атлетичною гімнастикою з жінками залежно від їхнього соматичного розвитку: автореф. дис. … канд. пед. наук. Малахівка, 2000. 23 с.

4. Айєнгар Б. К. С. Йога Діпіка: прояснення йоги; Пров. з англ. - 3-тє вид. - Альпіна нон-фікшн, 2014 - 494с.

5. Пахомов А. Хатха Йога. Коректний підхід до хребта / А. Пахомов. - К.: "Велес", 2007. - 124 с.

6. Сафронов А.Г. Йога: фізіологія, психосоматика та біоенергетика: монографія / А.Г. Сафронов. - Схід, 2005. - 250 с.

7. Шмітт, Д. С. Йога для кожної жінки: як стати сильнішим, здоровішим, розумнішим і красивішим у будь-якому віці: [пер. з англ.] / Д. С.Шмітт. – Софія, 2005. – 319 с.

References.

1. Vorobiev VF Theoretical substantiation of the use of physiological constructs in the practice of physical education / VF. Sparrows // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgaft. 2014. № 2 (108). Pp. 44-49.
2. Gulbani R.Sh. The use of the yoga system in the physical rehabilitation of articular and muscular flexibility in women aged 35-45 years / R.Sh.Gulbani, A.A. Taran // Physical education of students. 2011. № 3. S. 27-29.
3. Vlasov A.V. Features of the method of training in athletic gymnastics with women, depending on their somatic development: Author. dis Cand. ped. sciences. Malakhovka, 2000. 23 p.
4. Iyengar B.K.S. Yoga Deepika: clearing of yoga; Per. from English - 3rd ed. - Alpina non-fiction, 2014 - 494s.
5. Pakhomov A. Hatha Yoga. Correct approach to the spine / A. Pakhomov. - K .: Veles, 2007. - 124 p.
6. Safronov A.G. Yoga: physiology, psychosomatics and bioenergetics: monograph / A.G. Safronov. - Vostok, 2005. - 250 p.
7. Schmitt, D.S. Yoga for every woman: how to become stronger, healthier, smarter and more beautiful at any age: [trans. from English] / D.S. Schmitt. - Sofia, 2005. - 319 p.

УДК 378

В.В. Бабій, О.О. Біценко
Машинобудівний коледж ДДМА
(м. Краматорськ, Україна)
Науковий керівник **Акімова Н.О.**

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ 1 КУРСУ МК ДДМА

V.V. Babii, O.O Bitsenko
Engineering College MK DDMA
(Kramatorsk, Ukraine)
Research manager **Akimova N.A.**

HEALTHY LIFESTYLE AS A COMPONENT OF THE SYSTEM OF VALUES OF 1ST YEAR STUDENTS OF MK DDMA

Анотація. Стаття присвячена вивченню домінуючих факторів, які впливають на систему цінностей на стадії формування здорового способу життя у студентів першого курсу. Розроблена анкета та проведено соціологічне опитування студентської молоді та їх пристрасть до згубних звичок, результати якого представлені у відсотковому відношенні. Саме це опитування дає можливість отримати інформацію про значення фізкультури і спорту в життєдіяльності студентів, і яке місце займає здоровий спосіб життя в системі цінностей. Також розкрито поняття "здоров'я" і його залежність від навколишнього середовища. Ведення здорового способу життя дозволяє усвідомити необхідність даного стилю життя для розвитку і збереження особистого здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, цінність, спосіб життя, індивід, фізичні вправи.

Annotation. The article is devoted to the study of the dominant factors that affect the system of values at the stage of formation of a healthy lifestyle among first-year students. A questionnaire was developed and a sociological survey of students and their addiction to bad habits was conducted, the results of which are presented in percentage terms. This survey provides an opportunity to get information about the importance of physical education and sports in the life of students, and what place a healthy lifestyle in the system of values. The concept of "health" and its dependence on the environment is also disclosed. Maintaining

a healthy lifestyle allows you to realize the need for this lifestyle for the development and preservation of personal health.

Key words: health, value, lifestyle, individual, exercise.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасному світі порізному розуміють поняття «здоровий спосіб життя», тому саме в цій статті доведено, що саме варто розуміти під цим словосполученням.

Здоров'я людини - це головна цінність життя, воно займає найвищу ступінь в ієрархії потреб людини та одне з провідних умов соціального розвитку людини. За визначенням фахівців Всесвітньої Організації охорони Здоров'я (ВООЗ), здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. За твердженням фахівців ВООЗ здоров'я на 50-55% залежить від способу життя людини, на 20-23% - від спадковості, на 20-25% - від стану здоров'я і на 5-10% - від медицини. Виходячи з цього, можна вважати, що генераль- ною лінією формування і зміцнення здоров'я є здоровий спосіб життя, ос- нову якого становить фізична культура і спорт [2;3].

На сьогоднішній день молодь є потенціалом соціального розвитку та відтворювальним потенціалом нації. Здоров'я - це передумова майбутньої самореалізації людей, здатності до створення сім'ї, до складного навчального та професійної праці, суспільно-політичної і творчої активності. У сучасних умовах здоров'я перестає бути тільки особистою справою людини, воно стає фактором виживання соціуму в цілому. У зв'язку з цим актуалізується проблематика здорового способу життя студентської молоді, пов'язана з зміною характеру навантажень та з збільшенням ризиків загального характеру [4;5].

Актуальність теми дослідження. Ця проблема є актуальною, адже сьогодні стан здоров'я молоді в Україні викликає обґрунтовану тривогу не тільки у працівників системи освіти і охорони здоров'я, але й у всього суспільства в цілому. Тому провівши дослідження серед студентів, можна буде сказати на якому рівні здоровий спосіб життя у першого курсу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв’язання даної проблеми. В останні роки активізувалися наукові дослідження, що стосуються проблеми ціннісного ставлення до здорового способу життя, яка є предметом професійного інтересу фахівців, що працюють не тільки в галузі медицини, але і психології, педагогіки, інших соціальних наук. Питання формування та виховання культури здорового способу життя розглянуті в численних роботах І.І. Брехмана, Е.Н. Вайнера, Л. Волошиної, М.П. Дорошкевич, Г.К. Зайцева, Т.С. Казаковцевої, Н.В. Тверській та ін. По прогнозам найбільших учених світу гідне майбутнє чекає тільки ті держави, де головним пріоритетом національної політики є інвестиції в людину, що сприяють формуванню економічного потенціалу особистості - людського капіталу. Аналізуючи сукупність складових економічного потенціалу особистості, фахівці, перш за все, називають здоров'я індивіда, рівень фізичного і психічного розвитку, а також працездатність [6].

Мета дослідження. Обґрунтувати теоретичні та практичні аспекти моделі ЗСЖ у студентів. З'ясувати, яке місце займають спорт, фізкультура і здоровий спосіб життя в системі цінностей студентів першого року навчання в Машинобудівному коледжі ДДМА.

Завдання дослідження. Проаналізувати літературу по темі дослідження; визначити в ході соціологічного опитування (анонімного анкетування), яке місце займає здоровий спосіб життя, фізкультура і спорт у системі цінностей 16-17 річних студентів Машинобудівного коледжу ДДМА.

Виклад основного матеріалу дослідження. З літератури відомо, під здоровим способом життя (ЗСЖ) розуміється такий спосіб життя, при якому зберігаються або розширюються резерви організму. Сам спосіб життя людини залежить від трьох груп факторів. Перша група: все те, що оточує людини - середовище: це стіни квартири і будинки, вулиці і транспорт, це ліс і гори, луг і річка, сонце і повітря, одяг людини. Сюди віднесемо і людей, що оточують людину, - мікросоціум, як кажуть вчені: сім'я, навчальна група, сусіди по квартирі, педагоги, виховують в учнів громадянськість, творчу активність, формують навички здорового стилю життя, використовуючи при цьому найрізноманітніші засоби, в тому числі фізичну культуру і спорт. Фізичні вправи на уроках, військово-спортивні заходи та змагання, заняття в секціях, тобто, різноманітна рухова діяльність студентів - все це виступає засобом задоволення різноманітних потреб дітей, підлітків та молоді, їх саморозвитку, самопізнання та самовдосконалення. Друга група: все те, що людина « вводить в себе», тобто, продукти харчування, ліки, нікотин, алкоголь, наркотики. Третя група - це те, що людина робить з собою в результаті вольових зусиль і усвідомлення необхідності своїх дій. Сюди ж віднесемо заняття фізичною культурою і спортом, загартовування, організацію навчального дня - чергування навчання і відпочинку [1].

Здоровий спосіб життя створює для особистості таке соціальне мікросередовище, в умовах якого виникають реальні передумови для високої творчої самовіддачі, працездатності, трудової, навчальної та громадської активності, психологічного комфорту, найбільш повно розкривається психофізіологічний потенціал особистості, актуалізується процес її самовдосконалення. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується у студента , як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в єдності стильових особливостей поведінки, здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне в духовному, моральному і фізичному відношенні життя.

Дослідження минулих років показали, що головними життєвими цінностями молоді є сім'я, друзі і здоров'я, потім йдуть: цікава робота, гроші і справедливість.

Для того, щоб дізнатися, яке місце займають фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя в системі цінностей студентів - першокурсників Машинобудівного коледжу ДДМА, ми провели в жовтні минулого року соціологічне дослідження 73 студента 16-17-річного віку, які зараховані в коледж на базі 9 класів. Їм було запропоновано відповісти на п'ять запи- тань анкети.

В результаті дослідження були отримані наступні результати.

На перше питання про те, що таке здоровий спосіб життя, детально роз'яснили це поняття - 47% респондентів. Шість відсотків сказали «так»: вони ведуть здоровий спосіб життя; не відповіли зовсім - 5%; 16% - охарактеризували свою сім'ю фактично практикуючої здоровий спосіб життя; 26% - становлять здоровий спосіб життя тільки, як групу людей, які не мають шкідливих звичок.

Зміст другого питання анкети: «фізична культура, спорт: яку роль вони займають у вашому житті зараз, і яке місце будуть займати в майбутньому?» - 19% студентів відповіли, що навчання у них - на першому місці зараз; не відповіли зовсім - 11%. 52% респондентів відповіли, що це зараз головне в їх житті, і так буде завжди. Тільки 18% опитаних відповіли, що в майбутньому фізкультура і спорт буде у них на другому місці, так як на першому - будуть сім'я і робота.

На третє і четверте питання, які стосувалися наявності або відсутності шкідливих звичок в їх житті і житті їх найближчого оточення, 92% студентів відповіли, що самі не курять і іншим не радять. Зовсім не відповіли на питання про алкоголь і куріння - 8%; з наркотичної проблеми 90% опитаних відповіли, що серед їх знайомих немає наркоманів і токсикоманів; взагалі не відповіли - 8%; тільки 2% з жалем відзначили, що наркомани серед їх знайомих є.

Висновки. Таким чином, формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики у зміцненні здоров'я населення через зміну стилю й укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками. Невід'ємною частиною здорового способу життя є високі моральні та етичні цінності людини, де велику увагу треба приділяти формуванню свідомості особистості як суспільної одиниці і особливе місце відводити дотриманню розпорядку дня, раціональному харчуванню, викорінювання шкідливих звичок, оптимального рухового режиму, фізичним вправам.

Здоровий спосіб життя, спорт, фізична культура, сім'я - головні цінності в житті студентів - першокурсників Машинобудівного коледжу ДДМА. Це підтверджує 95% респондентів - студентів першого року навчання. Шкідливі звички в житті студентів-першокурсників не присутні зовсім: це підтверджують 90% опитаних.

На мою думку, проблему фізичного здоров'я студентів не можна вирішити тільки за допомогою фізкультурних занять. Щоб бути здоровим, потрібні здорові життєві навички, здорові звички, мотивація до збереження і зміцнення здоров'я. Таким чином можна зробити висновок, що в системі цінностей студентів першого курсу Машинобудівного коледжу ДДМА здоровий спосіб життя займає важливе місце. Яскраво виражене прагнення стежити за своїм здоров'ям, а також прагнути вести здоровий спосіб життя.

Література.

1. Основи здорового способу життя студента. Роль фізичної культури в забезпеченні здоров'я // Фізична культура студента: Підручник для вузів/ За ред. В. І. Іллінича.- Гардарики, 2003.- С. 131-170.
2. Поняття: здоров'я, резерви людського організму, здоровий спосіб життя // Решетніков Н. В. Фізична культура: Навч. посібник для СПО.- Академія, 2005.- С. 71-88.
3. Давиденко Д. Н., Щедрін Ю. Н., Щеголєв В. А. Здоров'я та спосіб життя студентів: Навчальний посібник. - Державний університет інформаційних технологій, механіки та оптики,2005. - 124 с.

References.

1. Fundamentals of healthy lifestyle of the student. The role of physical culture in ensuring health / / physical culture of the student: textbook for universities / ed.- Gardariki, 2003.- P. 131-170.
2. Concepts: health, reserves of the human body, a healthy lifestyle / / Reshetnikov N. B. Physical education: Studies. a Handbook for SPO.- Academy, 2005.- P. 71-88.
3. Davidenko D. N., Shchedrin Y. N. Shchegolev V. A. students ' health and lifestyle: textbook. - state University of information technologies, mechanics and optics, 2005. - 124 p.

УДК 373

Ю.С. Сорокін, Р.В. Шулін
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)
Ж.В. Малахова
Донецький національний медичний університет
(м. Лиман, Україна)

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМІ ОСВІТИ

R.V. Shylin, Yr.S. Sorokin
Donbass State Engineering Academy
(m. Kramators`k, Ukraine)
J.V. Malakhova
Donetsk National Medical University
(Lyman, Ukraine)

THE USE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATION SYSTEM

Анотація. У статті проаналізовано особливості використання здоров'язберігаючих технологій у системі освіти. Розглянуті авторами основні завдання та групи засобів здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі. Висвітлено здоров'язберігаюче освітнє середовище як один із факторів збереження і зміцнення здоров'я учнів.

*Ключові слова:*здоров'язберігаючі технології, здоров'я, освітній процес.

Annotation. The article analyzes the features of the use of health-saving technologies in the education system.The authors consider the main tasks and groups of health-saving technologies in the educational process. Health-saving educational environment as one of the factors of preserving and strengthening the health of students is highlighted.

Key words: health-saving technologies, health, educational process.

Постанова проблеми. Стосовно незадовільного стану здоров'я учнів говорять та пишуть останнім часом багато. І для цього є всі підстави. Лише 10% учнів можуть вважатися здоровими, більше половини страждають на хронічні захворювання. Зміст навчальних програм постійно змінюється у бік підвищення вимог, інтенсифікації навчання та підвищення об'єму учбового навантаження. Складна за змістом та завелика за об'ємом наукова інформація суперечить недостатній гнучкості навчальних планів, програм, що призводить до хронічного перевантаження учнів, зниження інтересу до навчання, погіршенню їхнього здоров'я.

Значущою є думка професора О. Сухомлинської, яка зазначила «сьогодні здоров'я – не лише медична, соціальна, дослідницька проблема, а й духовне поле людини, що весь час розширюється за рахунок біоенергетики, космоенергетики, езотерики, екзосенсорики та інших нових наук, які, як би ми до них не ставилися, також зі своїх позицій переймаються питан- ням здоров'я людини [3].

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Зазначеній проблемі приділялась значна увага в наукових розробленнях таких науковців як В. Горащук, М. Зубалій, Г. Ковальчук, В. Оржеховська, М. Смирнов, В. Примакова, Н. Побірченко та інші. Вирішення окресленої проблеми обумовила мету статті – визначити використання здоров'язберігаючих технологій у педагогічній системі за допомогою додаткових досліджень. Актуальність зазначеної проблеми зумовила необхідність узагальнити дані літературних джерел та висвітлити використання здоров'язберігаючих технологій у системі освіти.

Таким чином, сьогодні перед нами стоїть важливе завдання – створення умов для збереження здоров'я учнів, а саме розробка та втілення технологій збереження здоров'я у навчально-виховний процес.

Мета досліджень: проаналізувати сучасний стан досліджень на тему використання здоров'язберігаючих технологій у системи освіти.

Виклад основного матеріалу. Найдорожчим скарбом, який нагороджує людину природа від народження і на довгі роки життя, є здоров'я. Це справді незрівнянне багатство, яке необхідно не просто надійно берегти, а й повсякчас примножувати. А той, хто його розтринькує з дитинства, залишається без майбутнього. Адже здавна відомою є істина, що значно легше здоров'я втратити, ніж його відновити.

Увага до питання здоров'я учнів суттєво зросла. Турботу викликає значне зменшення кількості абсолютно здорових дітей (їх залишається не більше 10-12%); різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління; зростання числа учнів, що мають декілька діагнозів. Зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання дитячої смертності; пасивність, апатія та навіть агресивне ставлення до навчання. За останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі фактори, які впливають на стан здоров'я учнів, а саме: перевантаження навчальних програм, інтенсифікація навчального процесу, недовершеність навчальних програм і технологій, авторитарний стиль викладання, відсутність індивідуального підходу до учнів, недостатня рухова діяльність, вільний час діти все більше проводять за переглядом фільмів, за комп'ютерними іграми. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, зору.

Сучасна медицина займається не здоров'ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Тому виникає необхідність у розробленні технологій, що полегшують, по змозі, формування нових знань, зберігаючи при цьому здоров'я учнів. У класифікації освітніх технологій останнім часом виокремилася нова група – здоров'язбережувальні освітні технології (ЗОТ), які об'єднують у собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з

формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Мета ЗОТ – забезпечити дитині можливість збереження здоров'я під час навчання, сформувати в неї необхідні знання, уміння та навички щодо здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті. Національна Доктрина розвитку середньої освіти України в XX столітті передбачає вирішення таких проблем :

- виховання морально та фізично здорової людини;

- формування в учнів наукового світогляду, уявлення та розуміння наукової картини світу живої природи на основі усвідомлення понять і закономірностей взаємозв'язку безпечної поведінки людини, здорового способу життя, цінування власного життя та життя інших.

Здоров'я, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних вад . Отже, здоров'я – єдність фізичного, психічного, духовного, соціального, інтелектуального та творчого аспектів здоров'я, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад.

У своїх працях видатний педагог В.О.Сухомлинський писав: «Досвід переконав нас у тому, що приблизно у 85% усіх невстигаючих учнів головна причина відставання у навчанні – поганий стан здоров'я, якесь нездужання або захворювання, найчастіше зовсім непомітне і таке, що можна вилікувати тільки спільними зусиллями матері, батька, лікаря та вчителя». На думку великого педагога, навчальний заклад та вчитель зокрема повинні брати активну участь у збереженні здоров'я учнів [3].

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичним повинен планувати й організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. У класифікації освітніх технологій останнім часом виокремилася нова група - здоров'язберігаючі технології. Слід зазначити, що здоров'язберігаюча педагогіка не може бути представлена як конкретна освітня технологія. Разом з тим, поняття "здоров'язберігаючі технології" об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів [4].

Я розглядаю це поняття, виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики; інші розумію його як сукупність певних технік, за допомогою яких реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання; як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність яких відображає певні зміни в здоров'ї учасників педагогічної взаємодії. Усі педагогічні технології, якими користується вчитель на уроці, можуть бути визначені за ступенем впливу їх на здоров'я учнів. Здоров'язберігаючі - ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці у навчальному закладі, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), у відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям людини.

Здоров'язберігаюча педагогіка, з одного боку, має сформувати в учнів спеціальні знання, уміння, навички збереження і зміцнення свого здоров'я, створення індивідуального здорового способу життя, а з іншого - передбачити в технологіях можливості здійснення самостійних спроб удосконалення себе, свого тіла, психіки, емоцій, працювати над розвитком своїх комунікативних здібностей, виховувати гуманне ставлення до світу, до оточення, до самого себе.

Сутність здоров'язберігаючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан учнів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб’єктів освітнього середовища. Існують різні думки щодо поняття «здоров'язберігаючі технології». Деякі науковці розглядають це поняття, виходячи з розуміння технології як певного прийому, методу, методики, інші розуміють його як значення змістової техніки, за допомогою якої реалізується освітнє чи інше педагогічне завдання. Розуміють технологію і як опис процесу досягнення запланованих результатів, сукупність даних, що відображають певні зміни в здоров'ї. Вітчизняні та зарубіжні науковці(і насамперед, російські вчені, які працюють під керівництвом М.М Безруких) вважають, що під здоров'язберігаючими освітніми технологіями в широкому розумінні цього слова необхідно розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю учнів [5].

Дослідник цієї проблеми Н. К. Смирнов зауважує: «Якщо здоров'язберігаючі технології пов'язати з вирішенням вужчого здоров'яохоронного завдання, то до здоров'язберігаючих будуть належати педагогічні проблеми, методи та технології, які не шкодять прямо чи побічно здоров'ю учнів, забезпечують їм безпечні умови перебування, навчання та роботи в загальноосвітньому закладі». Усі педагогічні технології, якими користується вчитель на уроці, можуть бути визначенні (кількісно чи якісно) за ступе- нем впливу їх на здоров'я учнів. Деякі вчені пропонують виокремлювати поняття «здоров'яформуючі виховні технології», розуміючи під ним ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на ви- хования в учнів культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють йо- го збереженню, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, а також мотивацію на здоровий спосіб життя [5].

Інші науковці під здоров'язберігаючими технологіями пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання (відсутність стресових ситуацій, адекватності вимог, методик навчання та виховання);

- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог);

- необхідний достатній та раціонально організований руховий режим.

Ефективність позитивного впливу на здоров'я учнів в різних оздоровчих заходів визначається не хаотичністю методів, а системною роботою за всіма напрямками. Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігаючими вміннями і навичками. Діяльність учителя щоурочно повинна бути орієн- тована на формування в дітей стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення вла- сного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (фізична, соціальна, психічна, духовна). Формування в учнів компетентного ставлення до власного здоров'я неможливе без реалізації всіх складових здоров'я. Здоров'язберігаючі технології навчають дітей жити без конфліктів. Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров'я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Урок – це основна структурна одиниця навчального процесу. Урок у здоров'язберігаючих технологіях повинен не викликати в учнів погіршення здоров'я. Сучасний урок – це урок інноваційний, який викликає в учнів і вчителів задоволення, стимулює цікавість, творчість. Усе це досягається різноманітними формами роботи з використанням інтерактиву та інноваційних технологій. Теоретична значущість й актуальність розглянутої проблеми, її недостатня розробленість послужили підставою для визначення теми практикоорієнтованого проекту «Здоров'язберігаючі технології – інноваційний крок в освіті». Психічне здоров'я утворюють позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стреси, психотравми, резерви психологічних можливостей людини, запобігання шкідливих звичок, формування гігієнічних навичок і позитивних звичок.

Духовне здоров'я – це здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

Соціальне здоров'я - соціальні потреби та інтереси, етика родинних зв'язків, наслідки антисоціального ставлення до довкілля, соціальне забезпечення життєво важливих потреб, соціальна адаптація, здоров'я нації, формування потреби вести здоровий спосіб життя.

Інтелектуальне здоров'я - це можливість відкрити наші уми для нових ідей та досвіду, які можуть допомогти в поліпшенні особистої, групової та суспільної взаємодії. На шляху до інтелектуального здоров'я необхідно витрачати більше часу на навчання, наприклад читання книг, журналів і газет, для того щоб бути в курсі поточних питань та ідей. Одним із складо- вих здоров'я є і творчість. Тому що саме творчий підхід до вирішення будь-яких життєвих проблем, завдань робить людину здоровою. Ось чому

тема створення у навчальних закладах здоров‘язберігаючого середовища є такою актуальною [2].

Учитель-предметник, володіючи сучасними педагогічними знаннями, у постійній взаємодії з учнями,медичними працівниками, повинен планувати та організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров’я всіх суб’єктів педагогічного процесу. На думку Бойченка, для ефективного впровадження в педагогічну практику ідей здоров’язбереження необхідне вирішення трьох проблем:

- зміна ставлення вчителя до учня. Педагог повинен сприймати учня таким, яким він є, розуміти особливості дитини, її схильності, знання та здібності, відповідно проектувати шлях розвитку учня;

- зміна світогляду вчителя, його ставлення до себе, власного життєвого досвіду з метою усвідомлення власних почуттів, переживань з позиції проблем здоров’язбереження;

- зміна ставлення вчителя до завдань навчального процесу педагогіки оздоровлення, яка передбачає не лише досягнення дидактичних цілей, а й розвиток учнів з максимально збереженим здоров’ям [2].

Психологічним чинником, який допоможе сприйняттю матеріалу, зменшить втому, стимулюватиме нервову діяльність та покращить психологічний клімат, є створення затишку та озеленення кабінету. Розкішна зелень у холодну сльотаву погоду за вікном асоціюється з теплом, бадьорить і водночас не є чинником нервового збудження завдяки спокійному, приємному для очей кольору. Вазони є предметом постійної уваги дітей: на перервах вони із задоволенням поливають рослини, звільняють від су- хих листочків, що стимулює учнів не перебувати в статичному положенні, а рухатися та спілкуватися, нехай із малесенькою часткою природи, формувати естетичні смаки [1].

Висновки подальших досліджень.

1. Завдяки використанню здоров’язберігаючих педагогічних технологій під час освітнього процесу в учнів забезпечується формування та розвиток здоров’я як цілісного системного утворення.

2.Головним завданням у діяльності педагогічних колективів навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров’я, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів та учнів.

Література.

1.Книга «Чинники формування здорової особистості» Ю. Ю. Івашина 2007. С. 32-36.
2.Книга «Як створити школу сприяння здоров`ю» О. Ващенко, С. Свириденко. 2008. С. 45-47.
3.Книга «Здоров`язберігаючі технології у навчальному закладі» О. Колонькова, О. Литовченко 2009. С.69-73.
4.Книга для вчителя «Концепція формування позитивної мотивації та здоровий спосіб життя у дітей та молоді» 2005. С. 47-57.

5. Книга «Системний підхід до формування культури здоров`я учасників навчально-виховного процесу» О. Мельник. 2005. С. 57-62.

References.

1. The book "Factors of formation of a healthy personality" Yu. Yu. Ivashin 2007. C. 32-36**.**

2. The book "how to create a school to promote health" O. Vashchenko, S. Sviridenko. 2008. C. 45-47.

3. The book "Health saving technologies in educational institution" O. Koloskova, O. Lytovchenko, 2009. P. 69-73.

4. Book for teachers "the Concept of formation of positive motivation and a healthy lifestyle in children and young people" 2005. S. 47-57.

5. The book "a Systematic approach to the formation of a culture of health of participants in the educational process" A. Melnik. 2005. S. 57-62.

УДК 796

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

ОЗДОРОВЛЕННЯ НАЦІЇ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

A.A. Lapchenkova, S.O. Chernenko
Donbass State Machine-Building Academy
(Kramatorsk, Ukraine)

THE HEALTH OF THE NATION BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Анотація. У статті розглядається огляд проблем пов’язаних із збереженням і зміцненням здоров’я молоді. Швидке зростання хвороб, погіршення фізичного стану молоді вимагають пошуку шляхів вирішення цих задач. Навчальні години передбаченні на проведення занять фізичної культури, акцентування уваги студентів на заняттях окремими видами спорту, позитивно впливають на стан здоров’я та фізичний розвиток молоді різних вікових груп. Головною метою дослідження є вивчення впливу фізичної культури на стан студентів у молодому віці.

Ключові слова: фізична культура, фізичні вправи, стан здоров’я.

Annotation. The article reviews the problems associated with maintaining and strengthening the health of young people. The rapid growth of diseases, the deterioration of the physical condition of young people require the search for solutions to these problems. Training hours provided for conducting physical education classes, focusing students' attention on classes of certain sports, have a positive effect on the health and physical development of young people of different age groups. The main objective of the study is to study the effect of physical culture on the state of students at a young age.

Key words: physical culture, physical exercises, state of health.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасний стан здоров’я нації залишає бажати кращого. Навчання і виховання проходить за дуже складних соціально-економічних, соціально-психологічних та екологічних умов. В останній час в цілому по країні стало помітним погіршення стану здоров’я і зниження рухової підготовленості студентів. Так, статистичні показники, наведені Державним комітетом України з питань фізич- ної культури і спорту Товт В. А. [8] та Державним комітетом молодіжної політики, спорту і туризму України, свідчать про те, що 90 % студентів мають відхилення у стані здоров’я, 50 % – незадовільний рівень фізичної підготовленості, 18 % – не можуть займатися фізичною підготовкою за станом здоров’я.

Збереження фізичного і психічного здоров'я молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства і, насамперед, системи освіти. Утім здоров'я як фізичне, так і психічне залежить від багатьох чинників: соціальних та економічних умов, сімейних стосунків, тому населення потребує оздоровлення засобами фізичної культури і спорту.

У зв’язку с цим є актуальним вивчення впливу фізичної культури на руховий стан студентів вищих навчальних закладів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв’язання даної проблеми. У науково-методичній літературі підкреслюється, що молодий вік характеризується розквітом біологічної зрілості та надійності функціонування основних систем організму Гальпе- рін С. І. [3], Романенко В. А. [6], Солодков О. С. [7]. Більшість досліджень розглядають питання методологічних основ фізичного виховання серед студентів, а саме: концепції про формування фізичної культури людини Бальсевіч В. К. [2], Матвєєв Л. П. [5]; положення про закономірності розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок Ашмарін Ю. В. [1]; Худолій О. М. [10]; дослідження ролі фізичної культури у формуванні особистості студента (Ільиніч В. І. [4].

Таким чином, потрібні додаткові дослідження на вивчення впливу занять з фізичного виховання на організм студентів вищих закладів.

Мета дослідження. Головною метою дослідження є вивчення впливу фізичної культури на стан людини у молодому віці у сучасному суспільстві. Розглянути принципи занять фізичними вправами і використання засобів загартування студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У розвитку суспільства, його духовного і фізичного здоров'я значну роль відіграють фізична культура і спорт. Пріоритетними напрямками вдосконалення процесу фізичного виховання в освітніх установах вищої професійної освіти вважаються:

-створення в освітніх установах, в дитячих та молодіжних громадських об'єднаннях умов, які сприяють збереженню і зміцненню фізичного і психічного здоров'я вихованців і учнів засобами фізичної культури і спорту;

-забезпечення взаємодії навчального та другої половини дня процесів фізичного виховання для освоєння цінностей фізичної культури, задоволення потреб учнів в заняттях фізичними вправами, спортом і туризмом;

-формування фізичної культури особистості студента з урахуванням його індивідуальних здібностей, стану здоров'я та мотивації

В Україні фінансуються програми охорони та зміцнення здоров'я населення, робляться певні заходи щодо розвитку державної, муніципальної, приватної систем охорони здоров'я, заохочується діяльність, що сприяє зміцненню здоров'я громадян, розвитку фізичної культури і спорту, екологічному і санітарному благополуччю. Однак результати реалізації таких проектів малоефективні. Тому головною метою державної політики у сфері фізичної культури і спорту є створення умов, що орієнтують громадян на здоровий спосіб життя, в тому числі на заняття фізичною культурою і спортом.

Адже сьогодні не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт загальновизнані матеріальні та духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Не випадково всі останні роки все частіше йдеться про фізичну культуру не тільки як про самостійне соціальний феномен, але і як про сталий як особистості.

За сучасними уявленнями здоров'я вже не розглядається як суто медична проблема. Більше того, комплекс медичних питань становить лише малу частину феномена здоров'я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів, решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше – на умови і спосіб життя (майже 50%). Важливим показником здоров'я населення в цілому є фізичний розвиток молоді.

Результати вивчення фізичного розвитку учнів Інститутом педіатрії та акушерства Академії медичних наук України дають змогу говорити про певне зниження, порівняно з даними 2016 р., основних показників фізич-

ного розвитку молоді України. За останні 10 років виявлено зменшення показників маси тіла у учнів усіх вікових груп, особливо у віці становлення статевих функцій (11-16 років), як у дівчаток, так і у хлопчиків. Результати вивчення фізичного розвитку учнів Інститутом педіатрії і акушерства Академії медичних наук України показують тенденцію уповільнення темпів росту і розвитку учнів за останні десять років. У цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» засвідчується, що серед 6-18-річних учнів 56% мають низький рівень фізичного здоров'я 36% – нижче середнього і лише 7,5% – високий.

Згідно з отриманими показниками індексу Руф'є з віком у студентів 1–5-го курсів разом зі збільшенням кількості учнів, які мають показник стану серцево-судинної системи з оцінкою «добре», спостерігається і зменшення кількості студентів з результатом оцінювання «погано» [10]. Наведені цифри переконливо доводять, що проблема зміцнення здоров'я молоді є актуальною, а особливо тих дітей, які інтенсивно займаються розумовою діяльністю. Однією з причин такого становища є зниження рухової активності людини, що спостерігається вже в молодшому віці. Рухова актив- ність студентської молоді обумовлена соціальними, біологічними і приро- дними факторами: станом здоров'я, розвитком рухових функцій та їх зв'яз- ків з вегетативними системами, кліматичними умовами. Потреба в руховій активності – одна з загально біологічних особливостей організму; що відіграє важливу роль у його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що стала одним з основних чинників, що забезпечують сталість внутрішнього середовища організму, його гомеостаз. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини незаперечний. Рухова активність належить до ряду основних чинників, що визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної систем.

В основі занять фізичними вправами і використання засобів загартування студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціального навчального відділення, лежить три основних принципи.

Перший принцип оздоровчий, лікувально-профілактичного спрямування з використанням засобів фізичної культури і спорту. Під час занять треба насамперед відновити здоров'я, усунути наслідки захворювання, а також можливі наслідки хвороби. Тому оздоровчо-тренувальні заняття із студентами спеціального навчального відділення містять, особливо на першому етапі, чимало елементів лікувальної фізичної культури.

Другий принцип передбачає диференційований підхід до використання засобів фізичної культури залежно від характеру і прояву структурних і функціональних змін в організмі, викликаних патологічними процесами. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів не зводиться тільки до обсягу та інтенсивності, тобто до кількісних характеристик фізичних навантажень, що використовуються. З урахуванням морфо функціональних порушень в організмі студентів можна дібрати спеціальні

вправи, які здатні зменшити навантаження для ослабленого патологічним процесом органа при досить високих навантаженнях для інших функціональних систем.

Третій принцип, якого слід дотримуватися під час фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення, полягає у професійно-прикладній спрямованості занять. Проводячи заняття з фізичного виховання із студентами вищих навчальних закладів, які перенесли ті чи інші захворювання, викладач повинен не тільки забезпечити якнайшвидше відновлення ушкоджених органів і систем, здійснюючи тим самим лікувальний та профілактичний вплив на організм, а й допомогти студенту під час оздоровчо-тренувальних занять набути необхідні для засвоєння майбутній спеціальності рухові навички, за допомогою методів фізичного тренування удосконалити їх, підготувати центральну нервову систему та інші функціональні системи організму до того, щоб вони змогли забезпечити високу працездатність майбутнього фахівця.

Фізичні вправи були і залишилися основним засобом у зміцненні здоров'я людини, а також посідають провідне місце у боротьбі з багатьма хворобами. Видатний лікар XVIII ст. С. Л. Тіссо з цього приводу говорив: «Фізичні вправи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, але усі ліки світу не можуть замінити дію фізичних вправ». Видатний вчений-фізіолог І. П. Павлов стверджував: «Людина найвищий продукт природи, але для того щоб отримати насолоду від скарбів природи, людина має бути здоро- вою, сильною та розумною».

Доведено, що люди, які систематично займаються фізичними вправами, хворіють на 17,5 % менше, ніж ті, хто ними нехтує. Тому необхідно використовувати будь-яку можливість для збільшення обсягу фізичної активності протягом дня, раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ, які забезпечують економну роботу багатьох органів та систем і, перш за все, серцево-судинної системи, підвищуючи її адаптаційні можливості, нормалізують артеріальний тиск, масу тіла, знімають нервово-емоційне навантаження. Заняття фізичними вправами мають стати і невід'ємною частиною реабілітаційної роботи з людьми, які перенесли важкі захворювання, проходять відновлення після операцій. Порушення функцій тих чи інших систем і органів впливає на функціональну діяльність центральної нервової системи (ЦНС), серцево - судинної системи, процеси обміну речовин, сприяє погіршенню загально- го стану здоров'я, зниженню фізичної та розумової працездатності та твор- чих можливостей студентів. Відомо, що занять в межах навчальної про- грами з фізичного виховання недостатньо для вирішення завдання реабілі- тації здоров'я студентів. Комплексне поєднання навчальних та самостійних занять фізичними вправами може успішно формувати і вдосконалювати у студентів спеціального навчального відділення фізичні якості та навички; необхідні їм у майбутній професійній діяльності.

Висновки.

1. Необхідним стає подальше удосконалення системи фізичного виховання, підвищення її результативності у справі всебічного розвитку кожного громадянина України.

2. Засоби, методи та умови фізичного виховання мають значні можливості ефективного впливу на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та рухову підготовленість людини, а також морально-вольові якості, розумовий розвиток та естетичні смаки.

Перспективою подальшого дослідження є визначення особливостей становлення функціонального стану і рухової підготовленості студентів вищих закладів.

Література.

1. Ашмарін Ю. В. Теорія та методика фізичного виховання / Ашмарін Ю. В. - Просвітництво, 1990 - 287 с.

2. Бальсевич В. К. Фізична активність людини/Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. – К.: Здоров'я, 1987 – 224 с.

3. Гальперін С. І. Анатомія та фізіологія людини / Гальперін С. І. - Вища школа, 1974. - 468 с.

4. Іллініч В. І. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів / Іллініч В. І. - К.: Гардаріки, 1991-С. 380-432.

5. Матвєєв Л. П. Теорія та методика фізичної культури / Матвєєв Л. П. - Фізкультура та спорт, 1991 - 544 с.

6. Романенко В. А. Двигуни здібності людини / Романенко В. А. - Донецьк.: Новий світ, 1999 - 336 с.

7. Солодков А. С. Фізіологія людини/Солодков А. С., Сологуб Є. С. - Терра-Спорт, 2001. - 510 с.

8. Товт В. А. Фізичне виховання та активність як фактор адаптації молоді до вищої школи. / Товт В. А. // Педагогіка, 2000. – №3. – С. 72–75.

9. Черненко С. Особливості функціональної і рухової підготовленості студентів вищих навчальних закладів / Черненко С., Олійник О., Капкан О., Малахова Ж. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2017. – №4. – С. 169 – 176.

10. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: [навчальний посібник] / Худолій О. М. – Харків: ОВС, 2007 – 406 с.

References.

1. Ashmarin Yu. V. Theory and methods of physical education / Ashmarin Yu. V. - Enlightenment, 1990 - 287 p.

2. Balsevich V. K. Physical activity of a person / Balsevich V. K., Zaporozhanov V. A. - K .: Zdorovya, 1987 - 224 p.

3.Galperin S.I. Anatomy and human physiology / S.G. Halperin - High School, 1974. - 468 p.

4. Ilyinich V.I. Professional and applied physical training of students / Ilyinich V.I. - K .: Gardariki, 1991– P. 380–432.

5. Matveev L.P. Theory and methods of physical culture / Matveev L.P. -.: Physical Culture and Sports, 1991 - 544 p.

6.V.Romanenko. Motor Abilities of a Person / V.A. Romanenko - Donetsk: New World, 1999 - 336 p.

7. Solodkov A.S. Human Physiology / Solodkov A.S., Sologub E.S. - Terra-Sport, 2001. – 510 p.

8.Tovt V. A. Fizichne vihiovannya aktivnosti yak factor adaptation of young people to most schools. / Tovt V. A. // Pedagogy, 2000. - №3. - pp. 72– 75.

9. Chernenko S. Special features of the local program prepared by students of the public schools / Chernenko S., Oliynik O., Kapkan O., Malakhova Zh. // Theory and methods of physical training. - 2017. - №4. - p. 169 - 176.

10. Khudoliy O. M. Zagalni fundamentals of the theory and methods of physical training: [head conference] / Khudoliy O. M. - Kharkiv: OVS, 2007 - 406 p.

УДК 796

В.Л. Мудрян, К.А. Семененко
Краматорска загальноосвітня Школа №3
(м.Краматорськ, Україна)

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

V.L. Mudryan, K.A. Semenenko
Kramatorsk state school №3.
(Kramatorsk, Ukraine)

IMPROVING PHYSICAL CULTURE

Анотація. Основою процесу формування та збереження здоров'я людини є здоровий спосіб життя, а також оптимальна рухова активність, яка забезпечується заняттями оздоровчою фізичною культурою. Різноманітність оздоровчої фізичної культури дозволяє не тільки зберегти, а й відновити здоров'я людей, які перенесли серйозні захворювання.

Ключові слова: оздоровча фізична культура, здоровий спосіб життя, циклічна, ациклічна, вправи, спорт.

Abstract. The basis of the process of formation and preservation of human health is a healthy lifestyle, as well as optimal physical activity, which is provided by occupations of health-improving physical culture. A variety of recreational physical culture allows not only to preserve, but also to restore the health of people who have suffered serious diseases.

Keywords: improving physical culture, healthy lifestyle, cyclic, acyclic, exercise, sport.

Актуальність: Фізична культура – це виховання культури тіла за допомогою фізичних вправ та гімнастики. Вона розвиває не лише тіло, а й нервову систему людини. Навантаження на організм сприяють нормалізації психічної системи. Це особливо важливо для школярів та студентів, оскільки вони щодня поглинають величезні потоки інформації. Спорт допомагає мозку зняти напругу та повернути голову до ясності.

Визначити особливості оздоровчої фізичної культури.

Завдання наукової роботи: дослідження особливостей оздоровчої фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як випливає з назви, оздоровча фізична культура покликана, в першу чергу, забезпечити збереження та зміцнення здоров'я людини. Незважаючи на очевидність, термін «Оздоровча фізична культура» розкритий все ще недостатньо. Наприклад, у класифікації компонентів фізичної культури Л.П. Матвєєва поняття «Оздоровча фізична культура» відсутня. Вважається, що оздоровча ефективність є обов'язковою складовою будь-яких форм занять фізичними вправами. У зв'язку з цим усі компоненти фізичної культури (спорт, базова, професійно-прикладна, оздоровчо-реабілітаційна та фонова фізична культура) виконують оздоровчу функцію. Тим часом у суспільстві спостерігається все зростаюча потреба у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури. Для цього необхідна специфічно організована діяльність, яка насамперед призначена для ефективного вирішення оздоровчих завдань.

Відмінна риса оздоровчої фізичної культури - оптимальний руховий режим та індивідуалізація фізичних навантажень людей з урахуванням віку, статі, характеру їхньої виробничої та навчальної діяльності та стану здоров'я.

Таким чином, оздоровча фізична культура - це специфічна сфера використання засобів фізичної культури та спорту, спрямована на оптимізацію фізичного стану людини, відновлення сил, витрачених у процесі праці (навчання), організацію активного

дозвілля та підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів виробництва та навколишнього середовища.

Деякі дослідники стверджують, що в наш час фізичне навантаження зменшилось у 100 разів - у порівнянні з попередніми століттями. Якщо як слід розібратися, можна дійти висновку, що у цьому твердженні немає чи майже немає ніякого перебільшення. Нещодавно мільйони людей ходили на роботу і з роботи пішки, на виробництві від них вимагалося застосування великої фізичної сили, у побуті люди так само не могли обійтися без виконання трудомістких робіт .

В даний час обсяг пересування протягом дня зведений до мінімуму. Автоматизація, електроніка та робототехніка на виробництві, автомобілі, ліфт, пральні машини у побуті настільки підвищили дефіцит рухової діяльності людини, що це вже стало тривожним.

Адаптаційні механізми людського організму працюють як у бік підвищення працездатності різних його органів та систем (за наявності регулярних тренувань), так і у бік подальшого її зниження (за відсутності необхідної рухової активності). Отже, урбанізація та техні- зація життя та діяльності життя та діяльності сучасного суспільства неминуче спричиняють гіподинамію, і цілком очевидно, що кардинально розв'язати задачу підвищення режиму рухової діяльності людей, минаючи кошти фізичної культури та спорту, нині практично неможливо.

У профілактичній медицині особлива роль належить засобам фізичної культури у охороні та зміцненні здоров'я. Організм може бути здоровим, якщо він має механізми, що забезпечують досконалу адаптацію до стресових впливів. Ці дії можуть бути: емоційними, харчовими, фізичними, до яких належать і фізичні навантаження, якщо вони неадекватні для організму. До фізичних стресових впливів відносяться як м'язові навантаження, так і м'язова бездіяльність.

Профілактика передбачає запобіжні заходи щодо охорони та зміцнення здоров'я. Фізична культура підвищує опірність щодо шкідливих впливів на організм, є основою первинної профілактики для здорових людей, є засобом зміцнення здоров'я та підвищення загальної фізичної підготовленості.

«Первинна профілактика» є системою соціальних, медичних, гігієнічних та виховних заходів, спрямованих на запобігання захворюванням. Базова фізична культура, професійно прикладна, ранкова гігієнічна гімнастика, виробнича гімнастика, оздоровча фізкультура, самостійні заняття фізичними вправами та багато інших форм фізичної культури є основним засобом первинної профілактики.

«Вторинна профілактика» спрямована на подовження термінів ремісії та на запобігання рецидивам захворювання. У цьому випадку фізична культура виступає як важливий засіб реабілітації

(відновлення) порушених функцій організму та працездатності людини. Лікар призначає руховий режим залежно від стану хворого, а також місця його перебування (стаціонар, амбулаторне спостереження, будинок відпочинку, санаторій і т.д.). У руховий режим входить ранкова гігієнічна гімнастика, лікувальна гімнастика, виробнича гімнастика - якщо пацієнт працює, а якщо це навантаження не покриває потреби рухової активності організму, то додається фізкультурно-оздоровча програма .

Залежно від впливу на організм, оздоровча культура включає вправи циклічного та ациклічного характеру. Циклічні вправи – це вправи спрямовані на повторювані рухові рухи протягом тривалого часу. В результаті циклічних вправ підвищується аеробна потужність та витривалість, покращення серцевої роботи та кисневого звернення. До таких видів фізичної культури належать ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда велосипедом, плавання, веслування .

Масові види циклічних вправ:

Аеробіка дозволяє задіяти до 2/3 м'язової маси тіла з інтенсивністю в межах рівня ПАНО та часом не більше 30 хвилин.

Оздоровча ходьба, що широко замінює/доповнює аеробні види фізичної культури у масовому спорті, дозволяє витрачати до 400 ккал на годину та підвищити загальну витривалість організму на початковій стадії підготовки.

Оздоровчий біг, як найдоступніший засіб підтримки організму в тонусі та підвищення рівня працездатності. Загальний вплив бігу на організм дозволяє досягти функціональної зміни центральної нервової системи та компенсувати енерговитрати зрушеннями кровоносної системи. Тренування в бігу на витривалість є незамінним засобом розрядки та нейтралізації негативних емоцій, які спричиняють нервову хронічну перенапругу. Спеціальний ефект бігового тренування полягає в покращенні можливостей серцево-судинної системи та аеробної продуктивності організму.

Ходьба на лижах замінює циклічні вправи, у північних районах світу, маючи ті ж оздоровчі властивості, що й оздоровчий біг.

Ациклічні вправи – рухові акти, структура яких немає циклу і змінюється у процесі виконання. Це гімнастичні та силові вправи, стрибки, метання, спортивні ігри, єдиноборства. Ациклічні вправи мають переважний вплив на функції опорно-рухового апарату, що призводить до підвищення сили м'язів, швидкості реакцій, гнучкості та рухливості в суглобах, лабільності нервово-м'язового апарату.

Переважно ациклічні вправи використовуються у виробничій та гігієнічній гімнастиці, на заняттях у групах здоров'я

та загальної фізичної підготовки, атлетичної та ритмічної гімнастики, гімнастики за схемою «хатха-йога».

Ранкова гігієнічна гімнастика допомагає привести організм у робочий стан після сну, підтримувати високий рівень працездатності протягом дня, удосконалювати координацію нервово-м'язового апарату, діяльність дихальної та серцево-судинної системи. Ранкова гімнастика та водні процедури активізують діяльність м'язових та шкірних рецепторів, вестибулярного апарату, сприяє підвищенню збудливості ЦНС, що призводить до поліпшення функцій внутрішніх органів та опорно-рухового апарату.

Виробнича гімнастика використовують у різних формах безпосередньо з виробництва. Вступна гімнастика перед початком роботи сприяє посиленню кровообігу в робочих м'язових групах та активізації рухових нервових центрів. Ця гімнастика необхідна у видах діяльності, пов'язаних із тривалим збереженням сидячої пози та точністю виконання дрібних механічних операцій.

У ритмічній гімнастиці інтенсивність виконання вправ і темпи рухів задаються ритмом музичного супроводу. Тут використовується комплекс різних засобів, які впливають на організм. Стрибкові та бігові вправи переважно впливають на серцево-судинну систему, присідання та нахили – на руховий апарат, самонавіювання та релаксація – на центральну нервову систему. Залежно від вибору використовуваних засобів ритмічна гімнастика може мати танцювальний, атлетичний, психорегулюючий чи змішаний характер. А її спрямованість може бути оздоровчою чи спортивною, це залежить від підбору темпу рухів та серії вправ.

Обґрунтування раціонального рухового режиму для дітей, що спеціалізуються у спорті, є однією з найскладніших проблем сучасної вікової фізіології спорту. Дані «Маніфесту про спорт», відведені для занять фізичними вправами в школі, не відповідають реальним умовам наших загальноосвітніх шкіл і не можуть бути реалізовані. Але й за найсприятливіших умов поєднання обов'язкових та фізкультурних занять з фізичного виховання загальноосвітня школа не може забезпечити необхідні обсяги рухової активності учнів, які можливі в умовах ДЮСШ.

Як викликає аналіз фізичних навантажень, що застосовуються залежно від спеціалізації та віку, що займаються в ДЮСШ, їх тижнева тренувальна робота становить до 20 годин.

Ці норми значно перевищують тижневе навантаження учнів загальноосвітніх шкіл, які не спеціалізуються на спорті. У першому випадку може йтися лише про організацію навантажень, тоді як у другому - лише про засоби та методи раціонального збільшення рухової активності дітей.

Як показують спеціальні дослідження, різке збільшення рухової активності учнів (до 30 і більше годин на тиждень) за середньодобової кількості локомоцій, що перевищують 30 тисяч кроків, є позамежним. Така рухова активність для учнів перевершує еволюційно набуту біологічну потребу людини у рухах. Водночас кількість локомоцій у діапазоні близько 10 тисяч кроків є явно недостатньою. За такої кількості локомоцій у добовому руховому режимі людини створюється дефіцит рухової активності, що становить від 50 до 70%.

Як надлишок, і недолік рухової активності учнів відбиваються, передусім, на діяльності серцево-судинної системи. Навіть незначний час відсутності повної рухової активності у нетренованих людей (до 7-8 діб) погіршує скоротливість кістякових м'язів, змінює фізико-хімічні властивості м'язових білків. За цей час із кісткової тканини вимивається кальцій. При цьому знижується реакція організму до факторів середовища - перегрівання, охолодження, нестачу кисню та ін.

У тренованих людей ці розлади виявляються слабшими. Гіподинамія у них призводить до розладу, насамперед, складно координаційних рухових дій. Дуже згубна гіподинамія для дітей. При недостатньому її обсязі діти не тільки відстають у розвитку від своїх однолітків, але й частіше хворіють, мають порушення в опорно-рухової функції та поставі. Як показують дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів, одним з потужних засобів профілактики та зміцнення здоров'я зростаючого організму дітей, є заняття масовими видами спорту, фізичною культурою в різних її формах і поєднаннях, у тому числі рекреаційної, які не вимагають великих матеріальних витрат, але при правильній методиці проведення занять оптимізм у досягненні поставлених ним у житті цілей.

Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні та соціальні фактори, головним з яких є праця.

Раціональний режим праці та відпочинку - необхідний елемент здорового способу життя. При правильному режимі, що суворо дотримується, виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності та підвищенню продуктивності праці.

Студент повинен правильно чергувати працю та відпочинок. Після занять в університеті та обіду, 1,5-2 години необхідно витратити на відпочинок. Відпочинок після роботи зовсім не означає стан повного спокою. Лише при дуже великій втомі може йтися про пасивний відпочинок. Необхідно уникати перевтоми та одноманітної праці. Наприклад, недоцільно 4 години поспіль читати книжки. Найкраще займатися 2-3 видами праці:

читанням, розрахунковими чи графічними роботами, конспектуванням. Таке чергування фізичних та розумових навантажень корисне для здоров'я

Висновки. Бути здоровим – природне бажання кожної людини. Здоров'я - поняття як біологічне, а й соціальне. Хороше здоров'я – це радісне сприйняття життя, висока працездатність.

Здоров'я - безцінне надбання як кожної людини, а й усього суспільства. При зустрічах, розставаннях з близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго та міцного здоров'я, оскільки це – основна умова та запорука повноцінного та щасливого життя.

УДК 378.147.613

В.М. Марків
Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія
(м. Запоріжжя, Україна)

АКТУАЛЬНІ АКЦЕНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

V.M. Markiv
Khortytska National Training and Rehabilitation Academy
(Zaporozhye, Ukraine)

ACTUAL HEALTHY LIFE ACCTENTS STUDENTAL YOUTH

Анотація. У статті розглянуті актуальні проблеми ціннісного ставлення до здорового способу життя студентської молоді.

Ключові слова: студентська молодь, здоровий спосіб життя, проблема здоровся, ціннісне ставлення.

Annotation. The article deals with the actual problems of the value attitude towards a healthy lifestyle of student youth.

Key words: student youth, healthy lifestyle, problem of health, value attitude.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сьогодні в Україні актуальною залишається проблема ціннісного ставлення до здоров'я нації, що зумовлено посиленням кризи здоров'я людини в світі. Потреби суспіль- ства та держави вимагають вирішення проблеми здоров'я дитини з самого народження.

Під час навчання у вищому навчальному закладі в студентів формується інша активна життєва позиція, ніж у шкільні роки, і вони по-іншому оцінюють свої можливості. Їхня свідомість досягає рівня, при якому виникає потяг до самоосвіти, самовиховання, самовдосконалення, що в кінцевому рахунку призводить до розуміння здоров'я як цінності й виникнення почуття відповідальності за його стан. Разом з тим, система стійких переконань притаманна не всім студентам, деякі з них не можуть самостійно визначитися у виборі своєї позиції щодо здоров'я як життєвої цінності.

У сучасному світі існує величезна кількість шкідливих спокус, до яких так і тягне сучасну молодь: куріння, наркотики, алкоголь і багато ін- шого.

Студентська молодь не розуміє сенсу життя і його справжню цінність. Своїми виявами девіантної поведінки вони не лише руйнують своє здоров'я, а й здоров'я майбутнього покоління, своїх дітей та онуків – майбутнє нашої нації.

На сьогодні в умовах розбудови українського суспільства, проблема стану фізичного, психологічного здоров'я підростаючого покоління набуває особливої гостроти, оскільки сучасна ситуація обтяжується високими показниками захворюваності молоді та зниження якості медичного обслуговування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Психологічні засади проблеми ціннісного ставлення взагалі розглядалися в дослідженнях О. Леонтьєва, В. Мясищева, Ю. Орлова, А. Петровського, С. Рубінштейна та ін.

Педагогічний аспект ціннісного ставлення до здоров'я репрезентовано в працях В. Андреєва, І. Борзенка, О. Васильєва, О. Дубогай, Л. Жаліло, І. Журавльова, Г. Зайцева, С. Кириленко, М. Куїнджи, В. Кукушкіна, А. Маслоу, М. Никандрова, В. Оржеховської, Л. Татарнікової та ін.

Мета дослідження. Висвітлити проблему формування ціннісного ставлення студентів вищих закладів освіти до свого здоров’я.

Завдання дослідження. Провести емпіричне дослідження та встановити відповідні тенденції дотримання здорового способу життя студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Г. Апанасенко розглядає здоров'я, як «цілісний, динамічний стан, що характеризується певними резервами синергетичної, пластичної та регуляторної забезпеченості функцій організму, тривалістю та впливом негативних чинників навколишнього середовища, що є основою для виконання соціальних та біологічних функцій [1].

І. Брехман підкреслює, що здоров'я – це не відсутність хвороби, а фізична, соціальна та психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з іншими людьми, з природою і самим собою. Він доводить, що «здоров'я людини – це здатність зберігати відповідну віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації» [3].

Е. Булич, І. Муравйов в своєму визначенні здоров'я також вказують на його динамічність: «Здоров'я – динамічний стан найбільшого фізичного і психоемоційного благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій та структур, що забезпечуються високим енергетичним рівнем організму за найменшу ціну адаптації його до умов життєдіяльності» [4].

Р. Баєвський, А. Берсенєва, С. Гуров визначають здоров'я, як можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, взаємодіючи вільно з ним на основі біологічної, психологічної та соціальної сутності людини [2].

Якщо, людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок - шлях здоров'я. Така людина обирає здоровий спосіб життя – спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

В основі здорового способу життя лежить індивідуальна система поведінки й звичок кожної окремої людини, що забезпечує їй потрібний рівень життєдіяльності й здорове довголіття.

Формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я через зміну стиля та укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією та подоланням неблагополучних сторін, пов'язаних з життєвими ситуаціями.

Таким чином, під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, тим самим забезпечуючи успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

В основі здорового способу життя лежать такі принципи: раціональне харчування; оптимальний руховий режим; загартування організму; особиста гігієна; відсутність шкідливих звичок; позитивні емоції; інтелектуа-

льний розвиток; моральний і духовний розвиток; формування та розвиток вольових якостей.

Найбільш шкідливими звичками, які можуть сформуватись у студентському віці, є куріння та вживання алкоголю, наркотичних речовин. Саме ці звички згубно впливають на організм, який формується і ще не має належного рівня захисту від зовнішніх і внутрішніх несприятливих чинників, що часом призводять до незворотних процесів здоров'ї людини.

З метою дослідження ведення здорового способу життя студентською молоддю нами було проведено емпіричне дослідження.

Дослідження було проведено протягом грудня 2018 року. Базою нашого дослідження виступив Криворізький державний педагогічний університет, а саме психолого-педагогічний факультет.

У опитувані взяли участь 90 студентів КДПУ. Опитування проводилося методом стандартизованого інтерв'ю. Серед опитаних респондентів чоловічої статі – 20%, жіночої – 80%. Переважний вік студентів 18-20 років.

Серед опитаних респондентів, зізналися, що мають шкідливі звички – 70% респондентів, інші заперечують наявність у них шкідливих звичок. Серед тих хто визнав, що має шкідливі звички – це переважно куріння та вживання алкоголю.

На запитання що стосується сну, який є основою відпочинку та здоров'я, респонденти надали наступні відповіді: 50% - вказали на те, що достатньо сплять; 45% - вважають що не достатньо часу приділяють сну; 5% - зазначають що інколи висипаються.

Серед опитуваних респондентів, «добре» оцінюють власне здоров'я – 65%, «чудово» оцінюють – 20%, «погано» – 15%.

У даному досліджені 30% респондентів запевнили, що харчуються правильно, 20% - намагаються правильно харчуватися, 10% - хотіли б, але не мають змоги дотримуватися здорового харчування, 40% респондентів навіть не намагаються і не бажають правильно харчуватися.

Щодо прогулянок на свіжому повітрі, ми отримали наступні результати: 35% опитаних студентів зрідка бувають на свіжому повітрі; 30% - постійно гуляють на вулиці; 25% - зазначили,що доволі часто дихають свіжим повітрям; 10% респондентів – 1-2 години на день.

45% - респондентів впевнені, що для збереження власного здоров'я, треба займатися спортом та правильно харчуватися, 16,6% - вважають, що треба більше проводити часу на свіжому повітрі, 17,2% - впевнені, що треба дотримуватися режиму дня, 18,2% - наголошують на регулярному медичному огляді, 3 % - ухилилися від відповіді.

На запитання «Чи займаєтесь Ви спортом?» студенти відповідали, що: не займаються спортом - 45%; займаються спортом - 50%; зрідка займаються спортом - 5 %.

Серед респондентів, що палять (це 31,1 %), причиною паління частіше за все є залежність або потреба закурити під час нервової напруги та роздратованості.

Серед опитаних, які вживають алкоголь (всього - 70 %, з них 35% - постійно вживають, 35% - зрідка), найчастіше метою його вживання є: підняття настрою - 45% ; підтримання компанії – 15% ; уподобання алкоголю як напою – з10% .

Усі респонденти у відповідях зазначили, що не споживають наркотики.

Переважна більшість респондентів вважає, що здоровий спосіб життя це дуже добре та корисно – так вважають 60 осіб опитаних, і 30 особи байдужі до введення здорового способу життя.

Здорового способу життя для себе прагне – 80% респондентів, взагалі не прагне – 10%, вагаються з відповіддю – 10% осіб.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Враховуючи вище зазначені результати дослідження, ми дійшли висновків, що більшість опитаних студентів прагнуть здорового способу життя тому, що вони турбуються про майбутнє, та бажають мати гарний та здоровий вигляд. Основними елементами здорового способу життя студентів виступають: дотримання режиму дня, відмова від шкідливих звичок, заняття спортом та правильне харчування.

Отже, проблему ціннісного ставлення до здоров'я студентами вищих навчальних закладів потрібно тримати в полі зору та в подальшому виступити з конкретними пропозиціями щодо свідомого вибору зорового способу життя і формування особистості в цілому.

Література.

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія/Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Фенікс, 2000. – 248 с.

2. Баєвський Р.М., Берсенєва А.П. Донозологічна діагностика в оцінці стану здоров'я / Р.М.Баєвський, А.П.Берсенєва; Валеологія, діагностика, засоби та практика забезпечення здоров'я. – Наука, 1993. – С. 33-47.

3. Брехман І.І. Введення у валеологію – науку про здоров'я. / І. І. Брехман - Наука, 1987. - 125 с.

4. Булич Е. Г. Валеологія: Теоретичні основи валеології: [Навч. посібн. для студ. вищ. пед. навч. закл.] / Е. Г. Булич, І. В. Муравйов. - К.: 13МН, 1997.- 224 с.

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

6.Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методи- ка професійної освіти» / Соколенко Олена Іванівна - Луганськ, 2008. - 22 с.

7.Харченко А. С. Психологічні особливості ціннісного ставлення до здоров'я сучасних підлітків / Анжела Станіславівна Харченко. // Психологія і особистість. - 2017. - №1. - С. 174-182.

8.Язловецький В.С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров’я: Навчальний посібник. — Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. — 352 с.

References.

1. Apanasenko G. L. Medy`cy`nskaya valeology`ya / G. L. Apanasenko, L. A. Popova. - Rostov n/D: Feny`ks, 2000. - 248 s.

2. Baevsky`j P.M., Berseneva A.P. Donozology`cheskaya dy`agnosty`ka v ocenke sostoyany`ya zdorov`ya / R.M.Baevsky`j, A.P.Berseneva; Valeology`ya, dy`agnosty`ka, sredstva y` prakty`ka obespecheny`ya zdorov`ya. - Nauka, 1993. - S. 33-47.

3. Brexman Y`.Y`. Vvedeny`e v valeology`yu – nauku o zdorov`e. / Y`.Y`.Brexman - L.: Nauka, 1987. - 125 s.

4. Buly`ch E. G. Valeologiya: Teorety`chni osnovy` valeologiyi: [Navch. posibn. dlya stud. vy`shh. ped. navch. zakl.] / E. G. Buly`ch, I. V. Muravjov. - K.: 13MN, 1997.-224 s.

5. Muxin V.N. Fizy`chna reabilitaciya: Pidruchny`k dlya studentiv VNZ fizy`chnogo vy`xovannya i sportu. — K: Olimpijs`ka literatura, 2000. — 423 s.

6. Sokolenko O. I. Formuvannya cinnisnogo stavlennya studentiv vy`shhy`x pedagogichny`x navchal`ny`x zakladiv do svogo zdorov'ya : avtoref. dy`s. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk : specz. 13.00.04 «Teoriya i metody`ka profesijnoyi osvity`» / Sokolenko Olena Ivanivna - Lugans`k, 2008. - 22 s.

7.Xarchenko A. S. Psy`xologichni osobly`vosti cinnisnogo stavlennya do zdorov'ya suchasny`x pidlitkiv / Anzhela Stanislavivna Xarchenko. // Psy`xologiya i osoby`stist`. - 2017. - № 1. - S. 174-182.

8.Yazlovecz`ky`j V.S. Fizy`chne vy`xovannya studentiv z vidxy`lennyamy` v stani zdorov'ya: Navchal`ny`j posibny`k. — Kirovograd: RVV KDPU imeni V. Vy`nny`chenka, 2004. — 352 s.

РОЗДІЛ 4
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

УДК 37.013.42

Г.А. Ніколюк, О.Л. Леханова
Череповецький державний університет,
кафедра дефектологічної освіти
(Череповець, Росія)

ДО ПИТАННЯ О НЕОБХІДНОСТІ ЗБІЛЬШЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЯК УМОВИ СОЦІАЛІЗАЦІЇ МОЛОДИХ ІНВАЛІДІВ-ВІЗОЧНИКІВ

A.A. Nikolyuk, O.L. Lekanova
Cherepovets state university,
department of defectological education
(Cherepovets, Russia)

TO THE QUESTION OF THE NEED FOR IMPROVING THE REHABILITATION POTENTIAL AS THE CONDITIONS OF SOCIALIZATION OF YOUNG DISABLED WHEELCHAIR USERS

Анотація. Автори розглядають основні підходи до сутності поняття «реабілітаційний потенціал» і проблему його підвищення у молодих інвалідів-візочників. У статті описуються необхідність експериментального дослідження учасників Інклюзивного колективу «Надія».

Ключові слова: інвалідність, обмежені можливості здоров'я, молоді інваліди-візочники, реабілітація, реабілітаційний потенціал, інклюзивний танець, соціалізація.

Annotation. The authors consider the main approaches to the essence of the concept of «rehabilitation potential»and the problems of its increase in young disabled wheelchair users. The article describes the need for experimental research of the participants of the inclusive collective «Hope».

Key words: disabilities, limited health opportunities, young disabled wheelchair users, rehabilitation, rehabilitation potential, socio-cultural rehabilitation, inclusive dance, socialization.

Постановка проблеми. На сучасному етапі становлення суспільства вирішення питань, пов'язаних із включенням осіб з інвалідністю та (або) обмеженими можливостями здоров'я у суспільство, набуває особливої актуальності.

Визнання прав даної категорії на освіту, облік їхніх індивідуальних потреб та можливостей, організація комплексної допомоги у процесі їх навчання та реабілітації, а також забезпечення оптимальних умов для соціалізації нині є найважливішими завданнями соціальної політики держави.

Ціль статті. У зв'язку з цим йде пошук шляхів індивідуалізації освітнього процесу як напряму, де однією з умов, що забезпечують розвиток особистості та її включення до широких міжособистісних відносин, є реабілітація.

Виклад основного матеріалу дослідження. За визначенням Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я [2], реабілітація розглядається як скоординоване застосування медичних, соціальних та просвітницьких заходів, що включають навчання або перенавчання інвалідів для досягнення, по можливості, найвищого рівня функціональної активності.

Як комплексна та багатопрофільна система реабілітація визначає своєю метою відновлення здібностей людини до побутової, суспільної та професійної діяльності на рівні, що відповідає її фізичному, психологічному та соціальному потенціалу з урахуванням особливостей мікро- та макросоціального оточення. Актуальні завдання системи реабілітації осіб з інвалідністю та (або) обмеженими можливостями здоров'я реалізуються в рамках соціальної політики, подк-

підкріплюються чинною нормативно-правовою базою та запобігають порушенню зв'язків людини з навколишнім світом.

Згідно з даними Федеральної служби державної статистики [8], на 1 січня 2017 року налічувалося 12.259 осіб, які мають психічні та (або) фізичні відхилення, що зумовлюють порушення природного перебігу їхнього загального розвитку.

Серед них виділяють молодих інвалідів-візочників, у яких, на думку Е.С. Каліжнюк, Є.І. Кириченко, І.Ю. Левченка, І. І. Мамай-чук, Л. М. Шипіцина та ін., фізичний недолік істотно впливає на соціальну позицію дитини та на її ставлення до навколишнього світу [5; 10]. Саме це визначає необхідність створення розгорнутої системи спеціальних та індивідуальних умов навчання, виховання та реабілітація для формування освіченої, творчо активної та ініціативної особистості. Цей процес мислиться в активній взаємодії особистості із соціальним середовищем і передбачає розгляд феномену «реабілітаційний потенціал».

Відповідно до В.П. Бєлову та І.М. Єфімову, реабілітаційний потенціал – це комплекс біологічних, особистісних та соціально-середовищних факторів, що становлять основу ресоціалізації хворого [1].

М.В. Коробов [4] визначає реабілітаційний потенціал як можливість хворої людини за певних умов (за сприяння реабілітаційних служб та суспільства в цілому) активізувати біологічні та соціально-психологічні резерви мобілізації реституційних, компенсаторних та адаптивних процесів особистості. Крім того, реабілітаційний потенціал дозволяє використовувати інші механізми, що лежать в основі відновлення порушеного здоров'я, працездатності, особистого статусу та становища інваліда у суспільстві.

На думку М.Є. Халак [9], реабілітаційний потенціал – це інтегральна характеристика особистості інваліда, що охоплює всі етапи розвитку та соціалізації особистості від народження та виникнення захворювання до поточного соціального статусу та психологічних особливостей, що формуються у процесі хвороби. Реабілітаційний потенціал поєднує індивідуальні когнітивні, комунікативні, мотиваційні, емоційні, морально-етичні особливості хворого, а також його ціннісну орієнтацію та основний напрямок особистісного та соціального розвитку.

У структурі реабілітаційного потенціалу, згідно з О.С. Андрєєвої [7], О.М. Гудиліна [3], Ж.В. Порохіною [6], Л.В. Сенкевич [6] та М.Є. Халак [9], виділяються такі функціональні складові: біологічна, особистісна, психологічна та соціальна (середове), що забезпечують адаптацію людини з інвалідністю та (або) ОВЗ до життя та відновлення статусу його особистості.

О.С. Андрєєва та С.М. Пузин розглядають біологічний реабілітаційний потенціал як можливість до відновлення або компенсації порушень в анатомічному, фізіологічному та психічному стані

організму і виділяють у ньому анатомо-фізіологічний та клініко-функціональний компоненти.

Базовий (анатомо-фізіологічний) компонент заснований на соматоособистісних особливостях індивіда, що збереглися всупереч захворюванню або дефекту і є передумовою для відновлення певного соціального статусу. Він включає визначення рівня фізичного та психоемоційного розвитку, фізичної та психофізіологічної витривалості та стійкості, в основі яких лежать анатомічні та психофізичні дані (особистісні особливості та когнітивна, мотиваційна, емоційна сфери).

Психофізіологічний (клініко-функціональний) компонент – це сукупність збережених функцій та особистісних особливостей, що виявляються при спеціальному тестуванні із застосуванням навантажень, фармакологічних проб та методів функціональної діагностики (електроенцефалографія, спірографія, ультразвукова доплерографія та ін.).

Вивчаючи особистісний реабілітаційний потенціал, О.М. Гуділіна, С.А. Калашнікова та С.Л. Соловйова визначають його як систему індивідуально-типологічних і особистісних характеристик, що опосередковують суб'єктну активність у процесі соціалізації, і дозволяють індивіду активно й ефективно брати участь у процесі комплексної реабілітації, а також адаптуватися до умов середовища, що змінюються.

Складовими особистісного реабілітаційного потенціалу є тип ставлення до хвороби, внутрішня картина хвороби, рівень самооцінки, локус контролю, мотивація досягнення, життєстійкість, свідомість життя, тимчасова перспектива.

Психологічна складова (психологічний реабілітаційний потенціал) – це система преморбідно сформованих індивідуально-психологічних характеристик особистості (когнітивних, мотиваційних, емоційно-вольових), що виступають як основний ресурс у разі зміни соціальної ситуації розвитку в результаті виникнення його адаптації до умов, що інвалідизують, та способу.

Розглядаючи психологічний реабілітаційний потенціал, Ж.В. Порохіна виділяє в ньому дев'ять компонентів: тип ставлення до хвороби, рівень нервовопсихічного стану, рівні реактивної та особистісної тривожності, рівень самооцінки та домагань, локус контролю, стан взаємовідносин із соціальним оточенням та задоволений.

Висновки. Наголошуючи на різноманітності трактувань феномена «реабілітаційний потенціал» та його функціональні складові, у своїй роботі ми розглядатимемо його як складне інтегративне поняття, у структурі якого для діагностики (оцінки) виділимо біологічну, психологічну та особистісну складові.

Оцінка реабілітаційного потенціалу передбачає визначення рівня психофізіологічної витривалості, емоційно-моторної

стійкості та працездатності; рівня життєстійкості, самооцінки та домагань, тривожності та задоволеності своєю професійною діяльністю; виявлення типу ставлення до хвороби та її внутрішньої картини, локусу контролю та тимчасової перспективи. Усе це досягається рахунок експериментального дослідження з допомогою взаємодоповнюючих методик: «Самооценка психічних станів» (по Г.Ю. Айзенку),

«Діагностика емоційного вигоряння» (за Н.Є. Водоп'янової), «Інвентаризація симптомів стресу» (за Т.А. Іванченком), «Діагностика копінг-поведінки» (за Р. Лазарусом).

З метою ефективної реабілітації молодих інвалідів-візочників перспективи подальших досліджень бачимо у вивченні впливу культурно-дозвільної діяльності на рівень їхнього реабілітаційного потенціалу та визначенні способів його підвищення.

Література.

1. Бєлов, В. П. Реабілітаційний потенціал хронічно хворого: аналіз, зміст, оцінка/В.П. Бєлов // Лікарсько-трудова експертиза. Соціально-трудова реабілітація інвалідів – 1975. – №2. - С.26-31.

2. Кічерова, М.М. Соціальна реабілітація інвалідів у сучасних умовах / М.М. Кічерова // Вісник СамДУ - 2007. - № 5. - С. 132-142.

3. Коробов, М.В. Реабілітаційний потенціал: питання теорії та застосування у практиці медико-соціальної експертизи та реабілітації інвалідів / М.В. Коробов // Лікарсько-трудова експертиза. Соціально-трудова реабілітація інвалідів - 1995. - № 17.

4. Кузєцова, Л.В. Основи спеціальної психології/Л.В. Кузнєцова. - 2002. 480 с.

5. Кулагіна, І.Ю. Реабілітаційний потенціал особистості при різних хронічних захворюваннях / І.Ю. Кулагіна // Культурно-історична психологія - 2015. - № 1. - С. 50-60.

6. Лаврова, Д.І. Оцінка змісту та рівня реабілітаційного потенціалу при різних захворюваннях/Д.І. Лаврова // Медико-соціальна експертиза та реабілітація - 2004. - № 93. - С. 10-14.

7. Халак, М. Є. Визначення рівня психологічного потенціалу в осіб з обмеженими можливостями/М.Є. Халак // Концепт - 2012. - №10

8. Шіпіцина, Л.М. Психологія дітей із порушеннями функцій опорно-рухового апарату / Л.М. Шипіцина. - 2004. 368 с.

References.

1. Belov, V. P. potential Rehabilitation of the chronically ill: analysis, content, assessment / V. P. Belov // Medical-labor examination. Social and labor rehabilitation of disabled people -1975. - No 2. - P. 26-31.

2. Kycherov, M. N. Social rehabilitation of disabled persons in modern conditions / M. N. Chicherova // Vestnik SamGU – 2007. - No 5. - P. 132-142.

3. Korobov, M. V. Rehabilitation potential: questions of the theory and application in practice of medical and social examination and rehabilitation of disabled people / M. V. Korobov // Medical and labor examination. Social and labor rehabilitation of disabled people-1995. - No 17.

4. Kutuzova, L. V. Fundamentals of special psychology / L. V. Kuznetsova. - M., 2002. 480 PP.

5. Kulagina, I. Y. Rehabilitation potential of the individual in various chronic diseases / Y. I. Kulagin // Cultural-historical psychology – 2015. - No 1. - P. 50-60.

6. Lavrov, D. I. Evaluation of the content and level of rehabilitation potential in various diseases / D. I. Lavrov // Medical and social examination and rehabilitation-2004. - No 93. – Pp. 10-14.

7. Definition of the level of psychological potential in persons with disabilities / M. E. Halak / / Concept-2012. - No 10.

8. Shipitsyna, L. M. Psychology of children with disorders of the musculoskeletal system / L. M. shipitsyna. - 2004. 368 p.

УДК 615.838+616.728

А.Н. Погорлецькі
Державний університет фізичного виховання та спорту
(м. Кишинів, Республіка Молдова)
С.Б. Асланов
Республіканська клінічна лікарня ортопедії і травматології
(м. Кишинів, Республіка Молдова)

ДО ПИТАННЯ ПРО ЗАСТОСУВАННЯ ГІДРОКІНЕЗОТЕРАПІЇ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБА

Ala Pogorletcki
State university of physical education and sport
(Chisinau city, Republic of Moldova)
Serghey Aslanov
Republican clinical hospital of orthopedics and traumatology
(Chisinau city, Republic of Moldova)

ON THE ISSUE OF THE USE OF HYDROKINESITHERAPY IN THE REHABILITATION OF PATIENTS AFTER KNEE ARTHROPLASTY

Анотація: У статті наводяться результати аналізу спеціалізованої літератури, присвяченій проблемам реабілітації пацієнтів після ендопротезування суглобів. Розглядаються питання клініко-фізіологічного обгрунтування та перспектив застосування реабілітаційних програм на основі гідрокінезотерапії.

Ключові слова: остеоартроз, ендопротезування, колінний суглоб, функціональний дефіцит, реабілітація, гідрокінезотерапія

Annotation: The article presents the results of the analysis of specialized literature devoted to the problems of rehabilitation of patients after replacement arthroplasty. The issues of clinical and physiological substantiation and prospects for the use of rehabilitation programs based on hydrokinesitherapy are considered.

Key words: deforming osteoarthritis, replacement endoprosthesis, knee join, functional deficit, rehabilitation, hidrotherapy.

Актуальність теми дослідження. На сьогоднішній день при всьому різноманітті реабілітаційних методик, що використовуються, проблема відновлення рухових порушень суглобів після ендопротезування як і раніше залишається актуальною [3]. Несвоєчасний початок, нерегулярне проведення, низька інтенсивність реабілітаційних заходів, недостатнє використання всього комплексу засобів реабілітації, а також низький рівень комплаентності та кооперативності пацієнтів є основною проблемою [4]. У зв'язку з цим пошук засобів та методів відновлення пацієнтів після ендопротезування суглобів є актуальним не лише з медичної, а й із соціальної точки зору.

Ця стаття містить матеріали щодо обґрунтування розробки та застосування реабілітаційних програм для пацієнтів після ендопротезування колінного суглоба на основі гідрокінезотерапії.

Методичною основою проведеного нами дослідження був аналіз спеціалізованої літератури, присвяченої проблемам реабілітації пацієнтів після ендопротезування суглобів та висвітлює клініко-фізіологічне обґрунтування та методичні особливості застосування гідрокінезотерапії у реабілітації.

Результати досліджень. Нині дегенеративно- дистрофічні захворювання опорно-рухового апарату займають чільне місце у структурі ортопедичних захворювань, їх частку припадає 60-70% всіх захворювань ОДА. Особливістю дистрофічних захворювань опорно-рухового апарату є тривалий прогресуючий перебіг, нерідко зі втратою працездатності та можливістю самообслуговування [4].

Важливість остеоартрозу як соціальної проблеми визначається тими збитками, які завдають тимчасова та стійка втрата працездатності від даного захворювання, а також погіршення якості життя у зв'язку з обмеженням рухової активності. В останні десятиліття через остеоартроз непрацездатність серед дорослого працездатного населення збільшилася в 3-5 разів [6].

Остеоартроз колінного суглоба – гонартроз, найчастіша локалізація дегенеративних захворювань суглобів. Найчастіше гонартроз розвивається у жінок у клімактеричному періоді, у осіб, які страждають на ожиріння та варикозне розширення вен нижніх кінцівок. Причинами остеоартрозу колінного суглоба можуть бути травми, порушення постави, варусні та вальгусні деформації та порушення осей нижніх кінцівок. Головним наслідком патологічного процесу при остеоартрозі є дезадаптація хряща до механічного навантаження та неможливість забезпечення руху в суглобі без тертя суглобових поверхонь [6].

Консервативні методи лікування (медикаментозні, фізіотерапевтичні, кінетотерапевтичні та ін.) ефективні на ранніх стадіях, тому значна кількість хворих потребує оперативного лікування. З кожним роком ендопротезування колінного суглоба все активніше використовується як метод лікування важких форм дегенеративно-дистрофічних уражень колінного суглоба. У щорічно виконується близько 500 000 таких операцій, у Європі 200 000, в Азії 100 000, у Росії 7 000 [4]. У Республіці Молдова операції з ендопротезування колінного суглоба не такі численні, вони виконуються як у державних установах (Республіканська Клінічна Лікарня Ортопедії та Травматології, Інституті Швидкої Медичної Допомоги та ін.), так і в приватних клініках.

Незважаючи на те, що дане оперативне втручання дозволяє значно знизити вираженість больового синдрому, відновити амплітуду руху в колінному суглобі, у пацієнтів виникає низка проблем. Зазвичай вони виявляються гіпотрофією чотириголового м'яза стегна, що зберігається після операції, пропріоцептивними порушеннями і функціональними обмеження. Оперативне лікування є важливою, але не єдиною складовою успіху. Це змушує звернути додаткову увагу на проблеми реабілітації пацієнтів після ендопротезування колінного суглоба [7].

Розроблені клінічні протоколи чітко регламентують ведення пацієнтів після ендопротезування в умовах стаціонару, у той час як рухова активність пацієнтів у домашніх умовах часто обмежується рекомендаціями та ознайомленням із протипоказаннями. Аналіз літератури, а також особистий досвід роботи в Республіканській Клінічній Лікарні Ортопедії та Травматології як кінетотерапія дозволяє нам зробити висновок, що практично всі пацієнти після эн-

ендопротезування суглобів нижніх кінцівок стикаються з такими ознаками функціонального дефіциту того чи іншого ступеня:

- атрофія м'язів,
- Зниження амплітуди рухів,
- Порушення ходи,
- Порушення постави,
-порушення координації та рівноваги,
- застійні явища,
- зниження функціональності кардіо-респіраторної системи,
- зниження загальної працездатності, можливостей до самообслуговування та ін.

На наш погляд, для вирішення цих проблем найефективнішою може бути реабілітаційна програма з включенням гідрокінезотерапії на функціональному етапі.

Гідрокінезотерапія – це максимально природний шлях відновлення пацієнтів із порушеними функціями органів руху та інших систем за допомогою фізичних вправ та рухового режиму у воді.

Водні процедури та водне середовище здавна застосовували як оздоровчий засіб. Проте справжнє поширення гідротерапія набула у 18 столітті завдяки діяльності фізіотерапевтів Себастіана Кнейпа та Вінсента Приснітця, які влаштували в Греффенберзі першу водолікарню. Після них свої роботи, присвячені лікувальним властивостям води, публікували вчені Вільгельм Вінтерніц, Жан-Мартен Шарко та ін. Вільгельма Вінтерниця обґрунтував дію водних процедур шкірно-вісцеральними рефлексами, що виникають при подразненні шкірних покривів струменями води [11]. Відповідно до визначення Ст. Вінтерниця (1899 р.), гідротерапія – це методика застосування води в її різних температурних та агрегатних станах для вирішення естетичних, профілактичних та терапевтичних цілей. На його думку, гідротерапія відрізняється від інших видів терапії своєю доступністю, простотою та безпекою.

У літературі наводяться результати численних досліджень щодо застосування вправ у воді при порушеннях ОДА. Так, У.Еккей (Eckey U.R.) досліджував вплив «бігу підтюпцем» у воді та довів при цьому користь водного середовища [9]. С.Даліхау та К.Шееле (Dalichau S., Scheele K.) досліджували позитивну динаміку силових показників м'язів у пацієнтів з ушкодженням надколінка під впливом гідротерапії [8]. Інненмозер Ж. (Innenmozer J.) навів докази користі активного руху на воді як ідеального виду лікування при ревматизмі [10].

В основі гідротерапії лежать температурні, хімічні та механічні фактори впливу, а також гідростатичний тиск та підйомна сила води. Організм як єдина цілісна система відповідає на них складною реакцією всіх систем. Залежно від температури води водолікувальні процедури ділять на холодні (нижче 20 ° С), прохолодні (21-33)

°С), індиферентної температури (34—36 °С), теплі (37—39 °С) та гарячі (40 °С і вище) [5].

Вода є ідеальним середовищем для виконання вправ, а вправи у воді - найефективнішим видом фізичного навантаження, особливо для пацієнтів з неврологічними, суглобовими та м'язовими захворюваннями, оскільки при цьому полегшується виконання всіх рухів. Реабілітаційна рухова активність має бути спрямована на покращення постурального контролю, нормалізацію м'язового тонусу, розвиток сили м'язів. Програма для покращення рухової активності обов'язково має включати вправи на розтягування. Це зумовлено тим, що з віком спостерігається зниження еластичних властивостей скелетних м'язів, а ці вправи підвищують еластичність опорно-рухового апарату [1]. Повільні рухи у теплій воді басейну (+30+32С) розслаблюють м'язи та сприяють усуненню міогенного компонента контрактури.

При виконанні фізичних вправ у водному середовищі зусилля зростають із збільшенням темпу рухів. При повільному темпі полегшується робота м'язів, при прискоренні темпу тренується силова витривалість м'язів. У водному середовищі полегшується також відновлення правильної ходи [2]. Комплекс заходів гідрокінезотерапії надає неймовірно сприятливий вплив на роботу всіх систем організму та корекцію опорно-рухового апарату.

У пацієнтів після ендопротезування на другому та третьому етапах реабілітації застосування гідрокінезотерапії сприяє вирішенню наступних завдань:

• Активація кровотоку, обмінних процесів, трофіки тканин навколо протеза, за рахунок чого досягається його міцна та надійна фіксація з кісткою,

• Зниження осьового навантаження на суглоб під час занять, що дозволяє збільшити щільність заняття,

• Поліпшення пропріорецепції,

• Зниження виразності болю,

• Збільшення сили м'язового скорочення, формування здатності до релаксації м'язів,

• Профілактика контрактур або зниження їхньої виразності,

• Безпечне та продуктивне збільшення діапазону рухів, не обтяжуючи травмовану ногу та захищаючи її від перевантаження,

• Поліпшення функціонування кардіореспіраторної, нервової та інших систем.

Водні процедури роблять несумірний внесок і в гармонізацію діяльності центральної нервової системи, покращення психоемоційного фону пацієнта, підвищення рівня його комплаентності в наступних періодах реабілітації, заряджають оптимізмом та вірою у повне одужання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На нашу думку, гідрокінезотерапія має зайняти чільне місце у процесі відновлення рухової функції колінного суглоба та всього організму загалом після ендопротезування у другому та третьому періоді реабілітації. Це дозволить забезпечити ефективне відновлення втрачених функцій у найкоротші терміни. Ця стаття є результатом початкового етапу дослідження з виявлення ефективності застосування у пацієнтів після ендопротезування колінного суглоба реабілітаційної програми з включенням гідрокінезотерапії.

Література.

1. Биков А.Т., Маляренко Ю.Є., Князєв А.А. Обґрунтування принципів складання програм рухової активності. // Фізкультура у профілактиці, лікуванні та реабілітації. № 2 (25), 2008. – С. 43-48.

2. Гершбург М. І., Хованцева Є. А. Реабілітація хворих після ендопротезування тазостегнового суглоба у спеціалізованому стаціонарі. // Фізкультура у профілактиці, лікуванні та реабілітації. № 2 (33), 2010. – С. 23-27.

3. Єпіфанов В.А., Глазков Ю.К., Глазкова І.І., Лазішвілі Г.Д., Храменко І.В., Дошлова Д.В. Особливості відновного лікування пацієнтів після оперативного лікування гострих зовнішніх вивихів надколінка. // ЛФК та спортивна медицина № 4 (100) 2012. – С. 34-39.

4. Каркавіна А.М., Кулішова Т.В., Кормишов А.В., Казанцева С.І., Іванова Т.В., Фуст Л.А. Ефективність комплексної реабілітації в санаторних умовах хворих, які перенесли ендопротезування тазостегнового суглоба. // ЛФК та спортивна медицина № 5 (89) 2011. – С. 36-40.

5. Олефіренко В.Т. - Водолікування. - Велика російська енциклопедія - 2006. - Т. 5. - С. 493-494.

6. Політаєва В.С., Некоркіна О.А., Башкіна А.С. Лікувальна фізкультура при остеоартрозі колінних суглобів із супутньою гіпертонічною хворобою. // ЛФК та спортивна медицина № 11 (95) 2011. – С. 41-48.

7. Цикунов М.Б., Голубєв В.Г., Єремушкін М.А., Ремашевський Д.В. Лікувальна фізкультура при тотальному ендопротезуванні колінного суглоба. // ЛФК та масаж № 6 (9) 2003. – С. 34-38.

8.Dalichau S., Scheele K. Aquales Funktionstraining als alternatives Behandlungsregime in der Rehabilitation von Patienten mit retropatellaren Kniegellenksschaden. // Phys.Rehab.Kur.Med.- 1999; 9. -P. – С. 172-178.

9.Eckey U.R. Sportterapie bei degenerativen Erkrankungen des Kniegelenks-Evaluation der Effektivitat eines komplexen 6-monatigen Suspended Deep Water Running. // Programms bei einer Gonartrose ersten und zweiten Grades nach Wirth:Dissertation.-Deutsche Sporthochschule Koln, 1996.

References.

1. Bukov A.T., Maliarenko Yu.E., Kniazev A.A. Obosnovanye pryntsypov sostavlenyia prohramm dvyhatelnoi aktyvnosty. // Fyzkultura v profylaktyke, lechenyy y reabylytatsyy. № 2 (25), 2008. - S. 43-48.

2. Hershburh M. Y., Khovantseva E. A. Reabylytatsyia bolnыkh posle эndoprotezyrovanyia tazobedrennoho sustava v spetsyalyzyrovannom statsyonare. // Fyzkultura v profylaktyke, lechenyy y reabylytatsyy. № 2 (33), 2010. - S. 23-27.

3. Epyfanov V.A., Hlazkov Yu.K., Hlazkova Y.Y., Lazyshvyly H.D., Khramenkov Y.V., Doshlova D.V. Osobennosty vosstanovytelnoho lechenyia patsyentov posle operatyvnoho lechenyia ostrыkh naruzhnыkh vыvykhov nadkolennyka. // LFK y sportyvnaia medytsyna № 4 (100) 2012. - S. 34-39.

4. Karkavyna A.N., Kulyshova T.V., Kormыshov A.V., Kazantseva S.Y., Yvanova T.V., Fust L.A. Эffektyvnost kompleksnoi reabylytatsyy v sanatornыkh uslovyiakh bolnыkh perenesshykh эndoprotezyrovanye tazobedrennoho sustava. // LFK y sportyvnaia medytsyna № 5 (89) 2011. - S. 36-40.

5. Olefyrenko V.T.– Vodolechenye. - Bolshaia rossyiskaia эntsyklopedyia – 2006. – T. 5. – S. 493-494.

6. Polytaeva V.S., Nekorkyna O.A., Bashkyna A.S. Lechebnaia fyzkultura pry osteoartroze kolennыkh sustavov s soputstvuiushchei hypertonycheskoi bolezniu. // LFK y sportyvnaia medytsyna № 11 (95) 2011. – S. 41-48.

7. Tsыkunov M.B., Holubev V.H., Eremushkyn M.A., Remashevskyi D.V. Lechebnaia fyzkultura pry totalnom эndoprotezyrovanyy kolennoho sustava. // LFK y massazh № 6 (9) 2003. – S. 34-38.

8. Dalichau S., Scheele K. Aquales Funktionstraining als alternatives Behandlungsregime in der Rehabilitation von Patienten mit retropatellaren Kniegellenksschaden. // Phys.Rehab.Kur.Med.- 1999; 9. -P. – C. 172-178.

9. Eckey U.R. Sportterapie bei degenerativen Erkrankungen des Kniegelenks-Evaluation der Effektivitat eines komplexen 6-monatigen Suspended Deep Water Running. // Programms bei einer Gonartrose ersten und zweiten Grades nach Wirth:Dissertation.-Deutsche Sporthochschule Koln, 1996.

УДК 378

Н.О. Акімова
Машинобудівний коледж ДДМА
(м. Краматорськ, Україна)
Науковий керівник **О.О. Виноградов**
Луганський національний університет
імені Тараса Шевченко (м. Кременна)

ЗАЛЕЖНІСТЬ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ СИСТЕМАТИЧНО ЗАЙМАЮТЬСЯ У СЕКЦІЇ ВОЛЕЙБОЛУ, ВІД ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

N.A. Akimova.
Engineering College MK DDMA
(Kramatorsk, Ukraine)
O.A. Vinogradov
Lugansk National Taras Shevchenko
University (Kremenna city)

DEPENDENCE OF THE EFFECTIVENESS OF SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS SYSTEMATICALLY ENGAGED IN THE VOLLEYBALL SECTION, FROM PSYCHIC TRAINING AND REHAB

Анотація. Стаття присвячена вивченню залежності ефективності спортивної діяльності студентів, які займаються у секції волейболу, від психічної підготовки. Висвітлено стан проблеми в психологічній літературі і теоретично її обґрунтовано. Розглянуто засоби і методи психологічної реабілітації студентів в період підготовки до змагань з волейболу. Обґрунтовані теоретичні та практичні аспекти. Розкриті поняття: психічна стійкість та психічна готовність. Показана їх роль у отриманні максимального результату під час змагальної діяльності.

Ключові слова: ефективність, секція волейболу, психічна підготовка, психічна стійкість, готовність, змагальна діяльність.

Abstract. The article is devoted to the study of the dependence of the effectiveness of sports activities of students engaged in the volleyball section, from mental training. The state of the problem in psychological literature is highlighted and theoretically justified. The means and methods of psychological rehabilitation of students during the preparation period for volleyball competitions are considered. Theoretical and practical aspects are grounded. The concept is defined: mental stability and mental readiness. Their role in obtaining the maximum result during competitive activity is shown.

Key words: efficiency, volleyball section, psychic preparation, psychological stability, readiness, competitive activity.

Постанова проблеми. Професійний рівень конкурентної боротьби на змаганнях з волейболу серед команд вищих навчальних закладів викликає необхідність удосконалювання засобів і методів не тільки різнобічної фізичної підготовленості, але й психологічної підготовки студентів-спортсменів [1]. Волейболісти діють під впливом сильної психічної напруги, характерної для будь-яких змагань у боротьбі за перемогу. Погроза поразки, відповідальності перед усіма гравцями команди, тренерами-педагогами робить волейбол особливо гострим і висуває підвищені вимоги до цілого ряду психічних процесів якостей і станів спортсмена.

Актуальність теми дослідження. Тема статті є актуальною у зв’язку з тим, що тренери-педагоги не завжди приділяють достатньо уваги психічній підготовці студентів, які займаються у секції волейболу, перед і під час змагальної діяльності. Не завжди бачать зв'язок між психічним станом спортсменів та результатом змагань, і тим, що волейболіст під час гри сприймає наміри й дії суперника, аналізує та втілює характерні необхідні дії згідно свого амплуа. Гра за участю видатних волейболістів свідчать про винятково тонке сприйняття ними всіх ситуацій обстановки, точному розрахунку дистанції, уміння знаходити потрібний момент для дії у під час нападу та захисту, оптимальному розподілі м'язових зусиль, швидкому й точному тактичному мисленні. Що говорить не тільки про розвиток спеціальних фізичних якостей, але й психологічної підготовки спортсменів [3]. А в результаті - зниження травматизму і отримання максимального результату.

Мета дослідження - обґрунтувати теоретичні та практичні аспекти, показати роль психорегуляції студентів в процесі постійних тренувань у секції волейболу, показати їх роль у отриманні максимального результату та зниження травматизму під час змагальної діяльності.

Завдання дослідження*:*Вивчити стан проблеми в психологічній літературі і теоретично її обґрунтувати. Розглянути засоби і методи психологічної реабілітації студентів, які систематично займаються у секції волейболу в період підготовки до змагань.

Аналіз літератури. Ведучі принципи загальної психології та спортивної психології такі, як єдність пізнання і діяльності (А.Н. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, Б.Ф. Ломов), розвитку через діяльність (Виготський Л.С), особистісний підхід та системності (П.К. Анохін, Б.Ф. Ломов), детермінізму (причинної обумовленості), об'єктивності та використання робіт таких дослідників, як Ф. Генова, А.Ц. Пуні, П.А. Рудика, Н.А. Худадова та багатьох інших, є методологічною основою дослідження.

Виклад основного матеріалу. Успішний виступ у напруженому й важкому багатоденному турнірі, де доводиться зустрічатися з різноманітними за рівнем підготовки супротивниками, вимагає від волейболіста поряд з більшою техніко-тактичною досконалістю й фізичною працездатністю також і високого рівня психологічної підготовленості.

Психологічна підготовленість студента-волейболіста визначається по-перше, ступенем розвитку спеціалізованих якостей: почуття дистанції, орієнтування, швидкості реакції, уміння вгадувати дії суперника, тактичного мислення, уваги й, по-друге, психологічним станом спортсмена.

При оптимальній психологічній підготовленості у студента, який систематично відвідує секційні заняття з волейболу, спостерігається розвиток перелічених якостей. Поліпшується стан психологічної готовності. Його характеризують упевненість у собі, прагнення боротися до кінця й перемогти, здатність мобілізувати всі сили для досягнення поставленої у грі мети, значна психічна стійкість.

Рівень розвитку специфічних психічних процесів проявляється в діях волейболістів на полі, багато в чому визначається успішністю розвитку природних задатків спортсмена, які вдосконалюються в процесі спеціальних вправ.

Недостатній розвиток специфічних психічних функцій студентів або погана компенсація їхніми іншими якостями, наприклад - підвищеною реакцією, великою швидкістю рухів негативно позначається також і на досягненні стану готовності, тому що викликає в спортсмена почуття непевності або психічної нестійкості.

Психічна стійкість - це здатність спортсмена зберігати у важких умовах тренування й змагань позитивний емоційний стан, працездатність і психічні якості, необхідні у грі, незважаючи на вплив чинників, які викликають негативні емоції й психічну напруженість [4]. А.Ц. Пуні вважав, що в структуру стану психологічної стійкості входять високорозвинені пізнавальні, емоційні й вольові функції. "Готовність спортсмена до змагання складається із упевненості у своїх силах, прагнення виявити себе й домогтися перемоги, оптимального емоційного збудження, високої завадостійкості, здатності довільно управляти своєю поведінкою".

Трохи по - іншому підходить до розуміння стану готовності спортсмена Г.М. Гагаєва. Вона вважає, що цей стан є тільки емоційно-вольовим і характеризується оптимальним рівнем аферентних і еферентних систем організму [6].

Під психологічною готовністю спортсмена до змагання розуміється можливість успішно виступати на змаганнях. У психічній готовності приділяється більша роль упевненості, волі й т.і., які не піддаються виміру й формалізації й тому можуть лише доповнювати отримані об'єктивні дані досліджень.

Багато психологів спорту вбачають сутність психологічної готовності спортсмена в різних впливах на нього екстремальних умов змагань і можливості вчасно прийняти оптимальне рішення в даній ситуації, у єдності діяльності й стану, у безперервному контролі й регуляції поводження.

Під час передзмагальної підготовки на загальнопідготовчому етапі й акцент робиться переважно на загальну психологічну підготовку, а на спеціально - підготовчому етапі -на спеціальну психологічну підготовку до даного змагання [5].

Основне завдання тренера-педагога з волейболу - це розвиток у спортсменів цілеспрямованості, що є невід'ємною частиною психологічної підготовки волейболістів. Її можна виховувати за умови, що студент виявляє глибоку цікавість до волейболу, і особисту зацікавленість у спортив- них досягненнях. Тренер-педагог повинен розібрати з волейболістами своєї команди всі їх позитивні й негативні сторони підготовки [7].

Варто постійно виробляти у студентів-волейболістів уміння перебо-рювати неприємні почуття, що проявляються при навантаженнях і стом-ленні.

Волейбол, як спорт, диктує негативні передстартові стани: передстар-това лихоманка й апатія звичайно характеризуються тим, що спортсмени, які знаходяться в цьому стані не впевнені у своїх силах, їх переслідують на-в'язливі думки про хід майбутніх змагань, бентежать сумніву із приводу своєї готовності й успіху у грі.

До «психологічних бар'єрів» у волейболі відносять: страх перед про-грашем (він може бути викликаний загостреним самолюбством і марно-славством, побоюванням підвести команду або колектив, думкою про нега-тивну оцінку поганого виступу близькими людьми або тренером); страх перед супротивником, викликаний або знанням його сильних сторін або неправильною інформацією про його успіхи, або недооцінкою власних можливостей; страх одержати травму; страх неадекватного суддівства, їх-нього суб'єктивного відношення до супротивників. Під впливом цих і інших подібних їм думок і емоцій спортсмен стає надмірно збудженим, запаль-ним або млявим, апатичним.

Перебуваючи в стані стартової лихоманки, волейболіст, сильно хви-люючись, не може як правило об'єктивно уявити собі картину майбутньої гри й зосередитися на запланованих тренером-педагогом тактичних діях. Бажання виграти гру переміняється в нього всілякими побоюваннями про її хід та результат. У студента-волейболіста погіршується увага, порушу-ється пам'ять.

У результаті дослідження Б.И. Рисева було встановлено, що до нега-тивних показників стартової лихоманки й стартової апатії ставляться: час-тота пульсу й подиху, висота артеріального тиску, які в плині 5-ти хвилин-ного відпочинку після розминки падають до рівня даних і лише в окремих випадках підвищуються; оптимальний схований період рухової реакції для даного стану проявляється з коливаннями й при більших частках секунди, чим при оптимальних зрушеннях. При виході волейболіста на поле показ-ники частоти пульсу, подихи й висоти артеріального тиску, які відносно даних після 5-ти хвилинного відпочинку різко змінюються убік їхнього збільшення або зниження [2].

Щоб успішно перебороти всі ці труднощі необхідно розвивати всі якості волі. Формування психічної готовності до конкретного змагання до-сягається цілою системою психолого-педагогічних заходів, які дають нале-жний ефект лише при спрямованому й комплексному їхньому застосуванні.

Психічну готовність до змагання варто розглядати як один з різноманітних психічних станів людини. Питаннями психічних станів людини займаються в нашій країні Н.Д.Левітів, В.Н.Мясницкий, А.Г.Ковальов і інші. Кожний психічний стан виступає для людини як переживання, і в той же час, як прояв активності в зовнішніх діях і поводженні. Всі психічні стани мають тимчасовий характер, однак тривалість їх може коливатися в дуже значних межах (від секунд до багатьох днів).

Фізіологічною основою психічних станів є "певний функціональний рівень кори більших півкуль головного мозку" (Н.А. Костенецкая, В.П. Мясницев) залежний від діяльного або покійного стану кори, від різ- них фазових її станів, особливо пов'язаних з рішенням важких завдань і т.д. Функціональний рівень кори, а отже й психічні стани завжди детермі- новані впливом зовнішнього середовища, у якій живе й діє людина, і взає- модіючої з нею внутрішнім середовищем організму людини.

Проаналізувавши можна виявити, що цілісний прояв особистості відрізняється, насамперед, різноманітністю вираження, що залежить від типологічних характерностей спортсмена. Якщо трохи деталізувати комплекс ознак, складаючих змальований вище синдром стану психічної готовності до змагання, то можна сказати, що в нього входять всі вольові якості при провідній ролі цілеспрямованості, витримки, самовладання, самостійності; критичності і гнучкості розуму; спостережливості; стенічні емоції при оптимальному рівні їхньої виразності; повна зосередженість і стійкість уваги на процесі діяльності; здатність доцільно регулювати свої почуття, думки, дії й все поводження протягом періоду змагань.

Як і всякий психічний стан, стан готовності до змагання має складну внутрішню картинку. Це ціла гама переживань. Спортсмен перебуває в стані очікування майбутнього змагання, спортивної боротьби, зустрічі зі своїми партнерами й супротивниками, готується до початку гри, угадує можливі результати (етапні й кінцеві). У той же час ці переживання характеризуються зовнішніми проявами (поводження, дія) по яких можна об'єктивно судити про психічний стан і його динаміку у спортсмена.

Стан психічної готовності до змагання має, звичайно, досить складну фізіологічну основу, і як усякий психічний стан є тимчасовим, тобто характеризується тією або іншою тривалістю. Стан психічної готовності виникає не спонтанно. Є загальне прагнення до поліпшення спортивних досягнень у змагальних умовах. Воно викликається й закріплюється всім ходом виховання й навчання студентів, які систематично займаються у секції волейболу, у процесі тренування. Це прагнення ще спеціально формується в процесі спрямованої психологічної підготовки до кожного конкретного змагання, тому що відомо, що участь у будь-якім змаганні для будь-якого спортсмена, є зіткнення двох неповторних складових: неповторності умов змагань із неповторною індивідуальністю спортсменів. Діагностику стану психічної готовності до змагання варто розглядати як одну з найважливіших сучас-

них проблем психології спорту. Ця проблема перебуває в самій початковій стадії розробки.

При діагностиці стану психічної готовності до змагання варто орієнтуватися на ознаки, що входять у синдром цього стану, і отже використати певний комплекс діагностичних методів. У такий комплекс варто включити: проби, які можуть бути використані без обліку специфіки кожного виду спорту; проби спеціальні, тобто відбиваючі специфіку волейболу. Діагностика цього стану пов'язана з дотриманням ряду умов, по-перше, необхідно щоб діагностичні проби стали звичними для спортсмена, щоб був усунутий елемент новизни й впливу факторів тренуємості; по-друге, показники характеризуючи кожну ознаку, повинні бути типізовані, і в той час персоналізовані.

В існуючій практиці діагностики стану психічної готовності до змагання використаються методи: для визначення тверезої впевненості у своїх силах та для дослідження рівня емоційного збудження. Для визначення тверезої впевненості у своїх силах: асоціативний експеримент (Л.П. Радченко), тест для встановлення рівня домагань і самооцінки (Е. Генова, Л.П. Радченко). Для дослідження рівня емоційного збудження: трeморометрия (Ю.Я. Кисилев).

З метою реалізації психічної підготовки студентів, які систематично займаються у секції волейболу, доцільно використовувати такі психолого-педагогічні заходи: релаксаційні вправи для зменшення нервової напруги, навантаження, стабілізації внутрішнього стану; корекційні вправи, спрямовані на самопізнання та пізнання своїх недоліків; корекційні вправи на підвищення доброзичливості та ділової етики; корекційні вправи на зменшення тривоги; комплекс вправ на розвиток саморегуляції і самоконтроля спортсменів.

При виявленні високих рівнів стресу необхідно використовувати спеціальні корекційні вправи, спрямовані на зняття стресу, а також внести відповідні зміни в тренувальний процес. Студенти, які систематично займаються у секції волейболу, повинні навчитися відрізняти природний дискомфорт, обумовлений тренувальними навантаженнями, від болю, зумовленої ушкодженням. Вони повинні розуміти, що ставлення до занять за принципом «без болю немає успіху» може привести до травм.

Тренер-викладач повинен спостерігати та вчасно виявити проблему у психічному стані студентів-волейболістів, контролювати та використовувати заходи впливу задля покращення за допомогою психологів та реабілітологів. Результатом нехтування рівня психічного стану може стати отримання травм студентами-спортсменами. Травми супроводжуються раптовим і різким припиненням тренувальних занять, викликають порушення усталеного життєвого стереотипу, що тягне за собою хворобливу реакцію всього організму. Раптове припинення тренувальних занять у секції сприяє згасанню і руйнуванню вироблених систематичним тренуванням, умовно-рефлекторних зв'язків. Знижується функціональна здатність організму і всіх його систем, відбувається фізична і психічна розтренованність. Нега-

тивні емоції, пов'язані з травмою, неможливістю виступати в змаганнях, боязнь надовго втратити спортивну форму і працездатність гнітюче діють на психіку, ще більшою мірою посилюючи процеси зниження тренованості.

Особливістю реабілітації спортсменів є не тільки ранній початок, але і прагнення з перших же днів після закінчення гострого періоду хвороби використовувати поряд з традиційною лікувальною гімнастикою (якщо дозволяє стан пацієнта) достатньо інтенсивні загально розвиваючі, а в ряді випадків спеціально-підготовчі і навіть спеціальні вправи тренувальної спрямованості. Саме ранній початок комплексної реабілітації - один з найважливіших компонентів скорочення термінів реабілітації спортсменів-волейболістів.

Реабілітація студентів, які систематично займаються у секції з волейболу, на відміну від реабілітації звичайних постраждалих, має ряд істотних особливостей. Ця відмінність полягає в тому, що спортсмен, крім повернутої здатності виконувати трудові та побутові обов'язки, повинен бути в змозі переносити фізичні навантаження цього спорту, що пред'являють величезні вимоги до стабільності суглобів, їх рухливості, силі м'язів; тобто є істотна відмінність між поняттям «здоровий» для звичайної людини і «здоровий» - для спортсмена.

Запропоновані методики можуть якісно покращити рівень психологічної підготовки волейболістів до змагань та полегшити психологічний стан у період отримання травм. Фахівці в галузі фізичної культури і спорту повинні проводити спеціальні заняття, спрямовані на профілактику травм, допомагати травмованим спортсменам і забезпечити психологічні умови, які б сприяли процесу відновлення.

Висновки. Аналіз наукової літератури в галузі психологічної реабілітації спортсменів свідчить, що ефективність спортивної діяльності безпосередньо залежить від рівня розвитку психомоторних якостей і сенсорного самоконтролю, а її стійкість - від стабільності психомоторики, процесів самоконтролю, психічної витривалості. Уміння керувати своїм здоров'ям, емоційним станом, освоєння навичок стресостійкого поведінки - це перша і дуже важливий щабель самопізнання. Всі психічні стани й процеси в спортивній діяльності грають особливо важливу роль і повинні враховуватися в роботі по психологічній підготовці студентів-волейболістів перед підготовкою до змагання. Роль психорегуляції у цілорічному тренуванні доведена необхідністю мобілізації психічних процесів, необхідних для досягнення успіху в змаганнях. Психорегуляція повинна протікати не стихійно, механічно, а під контролем тренера-викладача та реабілітолога.

У спортсменів під час підготовки та на самих змаганнях спостерігаються певні психологічні проблеми, спостерігається підвищений рівень тривожності, агресивності, фрустрації, нейротизму. У відносинах з тренером виявляється більш агресивність, ніж дружелюбність і співробітництво. Вони потребують коррекційної роботи за такими показниками як ригідність, нейротизм, фрустрація. Робота реабілітолога по зниженню даних

факторів сприяє розвитку у спортсмена інших якостей, таких як гнучкість, схильність до ризику. Коли емоційних бар'єр подоланий, спортсмен більш замислюється над своїми спортивними досягненнями, намагається підвищити показники на тренуванні, займаються самовдосконаленням. Надзвичайно важливим у реабілітації студентів, які систематично займаються у секції волейболу, є різноманітність використовуваних методів і засобів відновлення, які об'єднуються у вигляді комплексів. У процесі реабілітації спортсменів повинен брати участь колектив фахівців медичного та педагогічного профілю, використовуються лікувально-відновлювальні засоби. Чим вони різноманітніші, тим вище їх ефективність, оскільки вони діють на різні механізми регуляції організму спортсмена (гуморальні, імунні, неврові, функціональні) і тим більше вірогідність «попадання в ціль».

Підвищення рівня адаптації до змагань поліпшує емоційний стан студентів-спортсменів, покращити настрій позитивними емоціями, та в цілому підвищити рівень мотивації до відповідальних змагань під час гри у волейбол.

Література.

1. Анікєєв Д.М. Проблеми формування здоровчого способу життя студентської молоді / Д.М. Анікєєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми ізичного виховання і спорту. –2009.–No 2.–С.6–9.

2. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник. К.: Центр навчальної літератури, 2007.– 967 с.

3. Вяткіна Б.А. Управління психічним стресом в спортивних змаганнях. М.: Фізкультура і спорт. 1999.- С.48-56.

4. За заг.ред. О.В. Киричука, В.А. Романця. Основи психології: підручник. К.: Либідь, 2006. – 630 с.

5. Котелевський В. І. Діагностика рівня здоров'я, психосоматичного стану та якості життя у студентської молоді / В.І.Котелевський, Ю.О. Лянной, О.І.Міхеєнко. –Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. –117 с.

6. Орловська Ю.В. Профілактично-реабілітаційні технології в системі підготовки спортсменів: основні положення, перспективи розвитку та використання / Ю.В.Орловська// Теорія та практика фізичної культури. -2000. -No11 -С. 53–56.

7. Порада А. М. Основи фізичної реабілітації : [навч. посіб.] / Порада А.М., Солодовник О.В., Прокопчук Н. Є. – К. : Медицина, 2008. – 248 с.

References.

1. Anikiev D.M. Problems of formation of a healthy lifestyle student's youth / D.M. Anikeev // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. -2009- No 2.-p.6-9.

2. VAYAR M.Y. General psychology: textbook. K .: Center for Educational Literature, 2007.- 967 pp.

3. Vyatkina B.A. Management of mental stress in sports competitions. M .: Physical culture and sports. 1999.- P. 48-56.

4. For zag.red. O.V. Kirichuka V.A. Romance Fundamentals of Psychology: Textbook. K .: Lybid, 2006. - 630 p.

5. Kotelevsky V.I. Diagnostics of the level of health, psychosomatic status and quality of life in student youth / VI Kotelevsky, Yu.O. Lyannoy, OI Mikheyenko. -Sams: SumPPU them. A. S. Makarenko, 2010. -117 p.

6. Orlovskaya Yu.V. Preventive and rehabilitation technologies in the system of preparation of athletes: main provisions, prospects for development and use / Yu.V.Orlovskaya // The theory and practice of physical culture. -2000. -NO 11 -C 53-56.

7. A.M.'s advice. Fundamentals of physical rehabilitation: [curriculum vitae]. Guide.] / Advice AM, Solodovnik O., Prokopchuk N. E. - K.: Medicine, 2008. - 248 p.

А.В. Яриш
Машинобудівний коледж ДДМА
(м. Краматорськ, Україна)
Науковий керівник **Н.О. Акімова**

ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ЯК НАСЛІДОК МАЛОРУХЛИВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

A.V. Yarysh
Mashinobidivny kolege DDMA
(m. Kramatorsk's, Ukraina)
Research manager **N.A. Akimova**

VIOLATION OF POSTURE AMONG FIRST-YEAR STUDENTS AS A CONSEQUENCE OF A SEDENTARY LIFESTYLE

Анотація: Стаття присвячена вивченню проблеми, що поширена серед студентів перших курсів, яка пов'язана з їх здоров'ям. Розглядаються причини порушення постави підлітків як наслідку малорухливого способу

життя. Було проведене соціологічне опитування студентів перших курсів щодо їх активності та їх думки щодо актуальності цієї теми. Також опитування було проаналізовано та на його основі були зроблені висновки.

Ключові слова: порушення постави, здоровий спосіб життя, збереження здоров'я, деформація.

Annotation: The article is devoted to the study of the problem that is spread among first-year students, which is related to their health. The reasons of the disturbance of the placement of adolescents as a consequence of sedentary lifestyle are considered. A sociological survey of first-year students was conducted on their activity and their opinion on the relevance of this topic. The survey was also analyzed and based on the conclusions drawn.

Key words: posture disorders, healthy lifestyle, health preservation, spinal deformity.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Здоров'я є найголовнішою цінністю людини, але, на жаль, людина згадує про нього лише тоді, коли починає його втрачати. За результатами медогляду, проведеного серед студентів коледжу, спостерігається загальна тенденція погіршення стану здоров'я. За останні роки майже не змінилися захворювання, які стоять на перших місцях серед студентів. За даними статистики, на першому місці проблеми з поставою (30 %), на другому - вегето-судинна дистонія (12,7 %), на третьому – перевтома (11,2 %). Спостерігається зростання захворюваності сколіозом, причиною якого є малорухливий образ життя.

Актуальність теми дослідження. Ця проблема є актуальною. Якщо розглядати чисельність студентів, що захворіли, на різних курсах, то найвища захворюваність на 1 та 2 курсах, так як у перші роки навчання в коледжі, різко підвищується навчальне навантаження, змінюється звичний ритм життя, якість харчування, місце проживання(проживання в гуртожитку) – це все викликає сильний стрес й оказує негативний вплив на здо- ров'я студентів.

У своїх працях ці теми розглядали такі науковці як Д.М. Артемов, Н.О. Зеленська, Л.П. Матвеєв, Є.О.Земськов та ін.

Мета дослідження: проблема здоров'я молоді і як наслідок порушення постаті, є одною з найактуальніших проблем сучасного життя. Тому привернення уваги до даного питання, виявлення його причин грають важливу роль у життєдіяльності студентів.

Завдання дослідження. Завдяки соціологічному опитуванню студентів першого курсу виявити та проаналізувати рівень активності студентів як фактору порушення постаті.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні не так часто можна спостерігати активних студентів, що рухаються, вони як правило, все більше часу проводять в сидячому положенні, так як студенти багато часу приділяють навчанню.

Сидячий спосіб життя може призвести до захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної систем і т.п. Функціональні порушення постави - це м'язовий дисбаланс. Вони пов'язані з функціональними змінами ОРА (слабкістю м'язів, зв'язок та ін.) При гіподинамії (обмеження рухів), неправильної робочої пози і ін. Порушення постави проявляється в зменшенні або збільшенні фізіологічної кривизни хребетного стовпа [3].

Здоров'я студентів буде в першу чергу залежить від стилю життя. А стиль життя сучасних студентів дуже нерухомий. Для того, щоб підтримувати здоровий спосіб життя потрібно дотримуватися режиму дня і відпочинку: приходити на заняття цілком бадьорими та активними. В цьому може допомогти щоденна ранкова гімнастика; прояв активності під час навчальних занять; раціонально використовувати час на перервах між заняттями, так як рухи можуть стати найкращим джерелом відновлення і відпочинком; правильне харчування; відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин).

Наступний фактор здорового способу життя - руховий режим життя сучасного студента, характеризується високим рівнем гіподинамії. Гіподинамія - порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення) при обмеженні рухової активності, зниженні сили скорочення м'язів. Особливо страждають від гіподинамії студенти. Більше часу свого неспання студенти змушені проводити сидячи за робочим столом, що посилює проблему [1].

Для попередження дефектів постави і її нормалізації необхідні щоденні заняття фізкультурою (УГГ, вправи з гумовими бинтами, гімнастичною палицею, набивними м'ячами, з гантелями в положенні лежачи, заняття на тренажерах з малими напругами в положенні лежачи, напівлежачи, плавання, спеціальні вправи біля гімнастичної стінки та ін.). Виключаються вправи з гантелями в початковому положенні стоячи, стрибки і підскоки з гантелями. У заняття включають рухливі ігри (або елементи спортивних ігор), дихальні і загальнорозвиваючі вправи, ходьба, ходьбу в присіді, прогулянки на лижах, їзду на велосипеді та ін. Значну роль повинні займати плавання і гідрокінезотерапія. При регулярних заняттях (3-5 разів на тиждень по 35-45 хв.) вдається ліквідувати функціональні порушення постави. У студентів спостерігаються такі види порушення постаті як сколіоз, сутулість та ін.

Сколіоз - прогресуюче захворювання хребта, характеризується його викривленням. Деформація хребта веде до численних порушень діяльності внутрішніх органів. Залежно від ступеню сколіозу застосовують той чи інший комплекс фізичних вправ: ходьба, ходьба в присіді, загальні і дихальні вправи. Вправи з гантелями, набивними м'ячами виконуються в положенні лежачи. Гідрокінезотерапія, плавання (способом брас), вправи з гімнастичною палицею, вправи на розтягування, на гімнастичній стінці і інші успішно тренують м'язи. вправи на координацію, рівновагу і ряд загальнорозвиваючих вправ для м'язів спини, живота, сідниць і ін. Регулярні занят-

тя фізичними вправами дають можливість зупинити прогресування хвороби, ліквідувати м'язову асиметрію і т.п. [3].

Дефекти постави умовно можна розділити наступним чином: порушення постави у фронтальній, сагітальній площині по обох площинах одночасно. Для кожного виду порушення постави характерно своє становище хребта, лопаток, тазу та нижніх кінцівок. Збереження патологічної постави можливо завдяки певному стану зв'язок, фасцій і м'язів.

Сутулість - порушення постави, в основі якого лежить збільшення грудного кіфозу з одночасним зменшенням поперекового лордозу. У сутулих студентів вкорочені і напружені верхні фіксатори лопаток, велика і мала грудні м'язи, розгиначі шиї на рівні шийного лордозу. Довжина роз- гинача тулуба в грудному відділі, нижніх, а іноді і середніх фіксаторів ло- паток, м'язів черевного преса, сідничних, навпаки, збільшена. Живіт ви- ступає.

Кругла спина - (тотальний кіфоз) - порушення постави, пов'язане зі значним збільшенням грудного кіфозу і відсутністю поперекового лордозу. У студентів з круглою спиною вкорочені і напружені верхні фіксатори лопаток, велика і мала грудні м'язи. Довжина розгинача тулуба, нижніх, і середніх фіксаторів лопаток, м'язів черевного преса, сідничних, навпаки збільшена. Живіт виступає.

Кругло-увігнута спина-порушення постави складається в збільшенні всіх фізіологічних вигинів хребта. У студентів з таким порушенням постави вкорочені верхні фіксатори лопаток, розгиначі шиї, велика і мала грудні м'язи, розгиначі тулуба в поперековому відділі і клубово поперековий м'яз. Довжина розгинача тулуба в грудному відділі, нижніх, а іноді і середніх фіксаторів лопаток, м'язів черевного преса, сідничних збільшена.

Плоска спина - порушення постави, що характеризується зменшенням всіх фізіологічних вигинів хребта, в першу чергу-поперекового лордозу і зменшенням кута нахилу таза. У студентів з плоскою спиною ослаблені як м'язи спини, так і м'язи грудей, живота.

Плосковогнута спина - порушення постави, що складається в зменшенні грудного кіфозу при нормальному або збільшеному поперековому лордозі. У підлітків таким порушенням постави напружені і вкорочені розгиначі тулуба в поперековому і грудному відділах, клубово-поперекові м'язи. Найбільш значно ослаблені м'язи черевного преса і сідниць.

Сколіоз - порушення постави у фронтальній площині залежить від появу вигину хребта у фронтальній площині і називається сколіотична або асиметрична постава [4].

Хребет відіграє важливу роль в організмі. Він виступає ключем до здорового життя. Якщо відбуваються його пошкодження, то це призводить до порушень. Необхідно з раннього віку стежити за станом хребта, правильною поставою і станом м'язів, які стабілізують стан. Для цього існує велика кількість вправ, спрямованих на зміцнення м'язового корсету. Важливим фактором у формуванні постави служить правильне положення, коли

студент сидить. Потрібно створити комфортне робоче місце під час навчального процесу і в домашніх умовах [2].

З метою виявлення ступеню проблеми було проведено дослідження соціологічне опитування серед студентів 1 курсу. Було опитано всього 100 учнів. Респондентам було запропоновано відповісти на шість запитань. В результаті дослідження були отримані наступні результати. На запитання про те, чи багато часу студенти проводять в сидячому положенні відповіли «Так» -30%, «Ні» -40%, «тільки на час занять в коледжі» -30%. Зміст другого питання «чи часто Ви займаєтеся спортом?» Дали відповідь-40% кожен день; 55% - тільки на заняттях з фізичної культури; 20% - займається 2-3 рази в тиждень. На третє питання: «як часто Ви вживаєте фаст-фуд?» - 12% кожен день; 1-2 рази на тиждень-відповіли 18% і дуже рідко-70%. Більшість опитаних багато часу приділяють фізичним вправам (40%), але деякі все ж рідко займаються спортом. Багато респондентів (40%) зіткнулися з порушеннями постави на ранній стадії, болями в хребті, швидкою стомлюваністю спини. Більшість учнів (81%) вважають тему даного дослідження актуальною.

Висновок. За результатами опитування я з'ясувала, що більшість учнів приділяють достатньо часу фізичним навантаженням для тренування і зміцнення м'язів, але все ж залишаються діти, які приділяють менше часу спорту, тим самим збільшуючи шанси отримати будь-які порушення постави. Даний факт підтверджує актуальність обраної мною теми.

Малорухливий спосіб життя студентів веде до ряду захворювань, в тому числі і порушення постави: невимушеного положення тіла, яке визначається фізіологічними вигинами хребта і м'язово-зв'язковим апаратом; симптом, що характеризують групу захворювань, що виявляються викривленням хребта.

Таким чином, між поставою і здоров'ям існує прямий зв'язок, правильна постава - це не тільки запорука краси, а й міцного здоров'я. Студент з порушенням постави повинен більшу частину часу проводити в русі, в рухливих іграх на вулиці чи вдома. Рух зміцнює м'язи і скелет, нормалізує роботу всіх функцій організму.

Література.

1. Коровкін М.А. Чому діти хворіють: Системна фізіологія дитини / М.А.Коровкін. - ФАИР-ПРЕСС, 2003. - 192 с.

2. Ловейко І.Д. Формування постави у школярів (посібник для вчителів і шкільних лікарів) / І.Д.Ловейко. - Просвітництво,1970. - 95 с.

3. Мацкеплішвілі Т.Я. порушення постави і викривлення хребта у дітей / Т.Я.Мацкеплішвілі. - НЦССХ ім. А.Н. Бакулєва РАМН, 1999. - 64 с.

Reference.

1. Korovkin M.A. Why children get sick: Systemic physiology of the child / MA Korovkin. - M .: FAIR-PRESS, 2003. - 192 p.

2. Loveyko I.D. Formation of posture in schoolchildren (manual for teachers and school doctors) / I.D. Loveiko. - Enlightenment, 1970. - 95 p.

3. Matskeplishvili T.Ya. violation of posture and curvature of the spine in children / T.Ya.Matzkeplishvili. - NTSSSH them. A.N. Bakulev RAMS, 1999. - 64 p.

УДК: 796.41

В.І. Філінков
професор кафедри фізичного виховання
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)
О.С. Касьянюк
студент-магістр КН-18-1м (науковий)
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ДО ВИРОБНИЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

V.I. Filinkov
professor of the department of physical education
Donbass state engineering academy
(Kramatorsk, Ukraine)
Al.S. Kasianiuk
student master CS-18-1m(science)
Donbass state engineering academy
(Kramatorsk, Ukraine)

MEDICAL PHYSICAL CULTURE IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF STUDENTS FOR INDUSTRIAL ACTIVITIES

Анотація. Пропонуються комплекси педагогічних методів, засобів фізичного виховання і лікувальної фізичної культури при різних захворюваннях, що перешкоджають фізичному розвитку студентів спеціального медичного відділення і шляхи зростання рівня фізичної та психологічної реабілітації.

Ключові слова: здоров'я, лікувальна фізична культура, захворювання, комплекси, спеціальне медичне відділення.

Abstract. Complexes of pedagogical methods, means of physical education and medical physical culture for various diseases that prevent the physical development of students of a special medical department and ways of increasing the level of physical and psychological rehabilitation are offered.

Key words: health, therapeutic physical culture, diseases, complexes, special medical department.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасні політичні та соціально-економічні тенденції в умовах та вимогах на ринках праці до випускників вищих навчальних закладів: до стану здоров'я, здатності до стресостійкості, активної адаптації, реальної адекватності, постійної мобільності, сучасного технологічного професіоналізму та інших факторів виробничої діяльності на машинобудівних підприємствах (МСП).

Глобальні зміни у світовій європейській економіці та Україні, трансформація суспільної свідомості молоді; стрімка глобалізація

соціуму; неадекватне підвищення розумових навантажень та зростання їх інтенсивності, впровадження інноваційних технологій та комп'ютеризації; зміни природних умов (екології), що постійно зростають, сформували проблеми різкого зниження матеріального рівня забезпеченості сімей, учнівської молоді, сприяють зменшенню інтересу до заняття фізичними вправами та спортом серед студентів; у період навчання у вузах призводять до різкого зниження оздоровчої рухової активності студентів [2,6, 16].

Аналіз останніх досягнень і публікацій, в яких започатковано вирішення цієї проблеми. Здоров'я — це поняття як біологічне, а й соціальне. Потреба бути здоровим – природне бажання кожного студента. Добре здоров'я — це радісне сприйняття життя, висока професійна працездатність [4,5,9,13,17]. Проте експертний аналіз доступної популярної науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що серед студентів сформувались тенденції до постійного падіння рівня та погіршення стану здоров'я та фізичної активності, формування та переважання пасивного способу життя [1, 3,7,12,15,18].

За даними вітчизняних та зарубіжних авторів, майже 90% студентів мають відхилення у стані здоров'я та 70% досягли та мають незадовільний рівень фізичної підготовленості [6]. Постійно, з кожним роком кількість студентів, які мають значні відхилення у стані здоров'я, що продовжує погіршуватись, неухильно зростає [11,12,18].

Значна кількість студентів, які надійшли та зараховані до вищих технічних навчальних закладів, за станом здоров'я належать до СМО та ЛФК для занять фізичним вихованням та вимагають своїх особливих підходів в організації навчально-тренувальних занять з фізичного виховання [3].

Ціль дослідження. Узагальнення та аналіз літературних джерел, даних науково-дослідних робіт та публікацій з різних видів захворювань, у тому числі спадкового характеру та обміну речовин, опорно-рухового апарату (ОДА) тощо.

Завдання дослідження. Перевірити та адаптувати до навчального процесу комплекси вправ з ЛФК.

Основний матеріал. Аналіз доступної літератури показав, що ряд важких захворювань, що походять від заряджання мікробами та вірусами, що проникають в організм ззовні, є інфекційними. Окремі види захворювань виникають здебільшого через порушення режиму навчальної діяльності, праці, побуту та відпочинку; неповноцінного та неправильного харчування; від перепаду температури, охолоджування, перегріву; поганого освітлення; порушень постави, шкідливих звичок. Треті часто передаються в результаті генетичних збоїв організму, незалежно від способу життя, харчування, особистої гігієни - на певному етапі через ті чи інші об'єктивні причини; проживання у несприятливій эколо-

гічної, радіаційної зони, заняттям забороненими видами спорту, шкідливими звичками, забороненими захопленнями та іграми [5,4,6,9,13].

Ці захворювання називаються спадковими (генетичними) та передаються генами, які в якийсь момент змінюють свою програму життєдіяльності організму, порушують умови функціонування відповідних органів та систем. Одними з таких захворювань є хвороби порушення обміну речовин і, зокрема, зміни в процесі обміну амінокислот, множинний дефіцит карбоксилази, екстрапірамідальний синдром на тлі генетичного збою в обміні речовин, що спричиняють порушення неврологічного характеру - гіперкінезом, спазматичними парезами, неврозами. Їм супроводжують захворювання органів зору (близорукість); порушень ОДА: постави, плоскостопість; різні розлади шлунково-кишкового тракту [6,8,10,13,14].

Постійну боротьбу з наслідками цих захворювань проводить сучасна вітчизняна медицина, використовуючи засоби ФВ та ЛФК, які, крім медикаментозних засобів лікування, передбачають ще й проведення профілактичних заходів щодо зміцнення здоров'я.

Видатні вчені та лікарі минулого, такі як Н.Н. І. Пирогов, Ст. І. Вернадський, Ст. А. Манасеїн, вважали, що майбутнє належить попереджувальній (профілактичній) медицині [8,10,13].

Головний і правильний засіб протистояння будь-яким захворюванням - це зміцнення здоров'я. Застосовуючи засоби фізкультури та спорту, загартовування організму, дотримання правил гігієни та побуту, дієтичне харчування. Організм здорової, міцної, загартованої людини може активно чинити опір усім хворобам. У студентів з ослабленим здоров'ям опір імунітету знижений, вони часто хворіють, погано розвинені фізично та психологічно нестійкі.

В даний час одне з перших місць у зміцненні здоров'я студентів має відводитися профілактичній медицині, що застосовує засоби, форми та методи реабілітації та ЛФК [4,6,13].

Психофізичні навантаження сприяють розвитку у студентів центральної, вегетативної та кістково-м'язової систем, підвищують функціональні можливості будь-якого організму, що особливо корисно молодим людям студентського віку, організм яких ще не сформувався та продовжує зростати.

Під час проведення навчальних занять у ЛФК з фізичного виховання необхідно враховувати діагноз та відхилення у фізичному розвитку студентів. У разі неможливості підібрати єдиний комплекс вправ, що відповідає цілій низці захворювань, що взаємопов'язані з основним діагнозом, необхідно керуватися методичними вимогами індивідуального підходу.

Як показали спеціальні дослідження, відсутність науково обґрунтованих порад та рекомендацій щодо методики проведення занять з ЛФК є одним із факторів, що надають негативний вплив на за

гальне сприйняття студентами необхідності участі у регулярних обов'язкових самостійних та групових занять фізичними вправами, оздоровчими системами [6,8,9,14].

У зв'язку з цим авторами запропоновано комплекси ЛФК, необхідні при низці захворювань: неврологічні розлади, пов'язані з порушенням обміну речовин, порушеннями ОДА, в т.ч. проблеми постави, плоскостопість, і навіть легкі форми порушення секреторної діяльності шлунка (гастрит) [4,8,10,17].

Необхідно постійно виконувати: 10...15-хвилинний комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики та щоденні заняття фізичними вправами. Рекомендовані фахівцями ЛФК комплекси нескладних вправ, включаючи дихальні, передбачають помірні, дозовані фізичні навантаження на всі основні м'язові групи, суглоби та хребет, які виконуються у повільному, середньому або інтенсивному темпі, тривалістю 0,18.

До рекомендованих фізичних вправ можна віднести вправи для розвитку загальної витривалості: ходьба, повільний біг, крос; на координацію рухів та в рівновазі - при порушеннях ОДА (постави, сколіозах та плоскостопості); а також дихальні комплекси вправ, що сприяють поліпшенню обміну речовин та надають загальнозміцнюючу дію; коригувальні комплекси вправ. Зі спортивно-прикладних вправ можна використовувати ходьбу, біг, метання м'яча, лазіння, вправи в рівновазі, лікувальне плавання, їзду на велосипеді.

Рекомендується щоденна ходьба. Вона зміцнює м'язи не тільки нижніх кінцівок, а й всього організму за рахунок ритмічного чергування напруги та розслаблення м'язів нижніх кінцівок, покращує крово- та лімфообіг, функції ОДА, а також усієї кістково-м'язової системи.

Показано:

- оздоровчий дозований біг у чергуванні з ходьбою та дихальними вправами, які рівномірно розвивають мускулатуру всього тіла, тренують серцево-судинну та дихальну системи, підвищують обмін речовин, формують глибоке та ритмічне дихання;
- повільний біг призначається з індивідуальним дозуванням, при обов'язковому контролі частоти серцевих скорочень (ЧСС) та дихання;
- стрибки з короткочасним індивідуальним дозуванням (при обов'язковому контролі ЧСС);
- вправи у метанні (м'яча, набивних м'ячів, диска) допомагають відновлювати координацію рухів, покращують рухливість у суглобах, збільшують силу м'язів кінцівок та тулуба, швидкість рухової реакції;
- лазіння по гімнастичній стінці сприяє збільшенню рухливості в суглобах, розвитку сили м'язів рук, тулуба та нижніх кінцівок, координації рухів.

Протипоказані студентам із захворюваннями ОДА: вправи в підніманні та перенесенні тяжкості; механотерапія з великою вагою; заняття на тренажерах (спеціальними комплексами).

Для студентів з діагнозом порушення обміну речовин, що супроводжуються неврологічними розладами, рекомендуються помірні фізичні навантаження (ранкова гімнастика, уточнення режиму харчування та ін. оздоровчі заходи) [4,17].

Як додаток до лікарської терапії, техніку дихальної гімнастики, яка призначається хворим на астму, необхідно проводити регулярно двічі на день. В результаті, кількість болісних нападів може зменшитися, а тяжкість їхнього перебігу значно полегшиться. Дихальна вправа.

- Сісти на стілець, спершись на спинку, ноги на ширині плечей, руки на колінах. Дуже повільно та розмірено вдихнути повітря, далі – видихнути. Зробити невелику паузу.

- Вдих – через ніс, а видих через рот. Губи скласти таким чином, ніби ви кажете тривале «У». Видих набагато триваліший від вдиху.

- Зробити вдих, а на видиху, намагаючись тримати спину прямо, наскільки можливо нахилиться праворуч. 6-7 нахилів у праву сторону, потім у ліву або чергуючи їх.

- Щоразу між вдихом і видихом - збільшувати паузу на пару секунд, довівши її таким чином до 15 секунд. Вправу провести 2-3 рази [19].

Персональні комп'ютери стали невід'ємним інструментом навчання та роботи молоді. Однак довге сидіння перед монітором погано позначається на зорі. Ефективно боротися зі втомою очей дозволяє метод «20-20-20-20», розроблений Співробітниками Техаського університету: людина, яка тривалий час перебуває за комп'ютером, повинна кожні 20 хвилин робити 20-секундну перерву, протягом якої необхідно розглядати різні об'єкти, розташовані на відстані близько шести. При цьому слід моргнути не менше 20 разів. Крім сухості та втоми очей, ця вправа допоможе запобігти головним болям, а також біль у шиї та суглобах.

Міні перерви в роботі з ПЕОМ можна використовувати також для виконання наступних вправ, що знімають значну напругу зорового аналізатора під час роботи: переклад погляду зліва направо та праворуч наліво; переклад погляду спочатку в далечінь, а потім на близько розташований предмет; переведення погляду по діагоналі зверху вниз і знизу-вгору; кругові обертання поглядом - і проти годинникової стрілки. Кожна вправа виконується 8-10 разів [20].

Висновки.

1. Проблеми поліпшення здоров'я та зростання рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів ЛФК залишаються актуальними.
2. Значення ЛФК для підготовки студентів до професійної діяльності потребує подальших досліджень.
3. Вирішення цих завдань можливі у навчальному процесі у ЛФК.

Література.

1. Грибан Г. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. Грибан, Т. Кутек //Спортивний вісник Придніпров'я. - 2004 № 7-С. 130-132.
2. Грігус І.М., Кучер Т.В. Оптимізація рівня фізичного здоров'я студентів з урахуванням типу автономної нервової системи // Фізичне виховання студентів, 2013. - №1, - С. 26-30.
3. Доровських Т.В., Манілова С.А. Аналіз стану здоров'я студентів ЗІДМУ та проблеми фізичного виховання //Актуальні проблеми фізичної культури та спорту у сучасних соціально-економічних та екологічних умовах: Матеріали Міжнародної наукової конференції. – Запоріжжя, 2000. – С. 3 – 4.
4. Єпіфанов В.А. Лікувальна фізична культура: Довідник / В.А. Єпіфанов, В.М. Мошков, Р.І. Атуф'єва та ін. - Медицина, 1987. - 528 с.
5. Іллініч В.І. Фізична культура студента: Підручник/За ред. В.І. Іллініча. - Гадарікі, 2002. - 448 с.
6. Ілюхін А.А. Нові форми та методи організації фізкультурно-спортивного життя студентів / О.О. Ілюхін // Слобожанський науково-спортивний вісник. - № 1. - 2010. - С. 7-8.
7. Маліков Н.В. Адаптація: проблеми, гіпотези, експерименти: монографія / Н.В. Малинів. - Запоріжжя: ЗНУ, 2001. - 359 с.
8. Миколенко О.М. Засоби підвищення ефективності пропаганди фізичної культури та спорту студентів. /Сприйняття та відношення студентської молоді до фізичного виховання спорту та туризму. - матеріали V регіональної студентської науково-методичної конференції / А.Н. Миколенко, В.І. Філінков. – Донецьк: ДонДУУ, 2004. – с. 1-12.
10. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Ю.П. Мічуда. – К.: Олімп. л-ра.

2007. – 216 с.

11.Присяжнюк С.І. Взаємозв ’язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів Національного аграрного університету / С. Присяжнюк //Теорія і практика фізичного виховання. -№1. -2004. - С. 21-25.

12.Присяжнюк С.І. Проблема здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді аграрних вищих навчальних закладів /С.І. Присяжнюк, В.П. Красное, Н.Б. Федорина //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. - 2003. - №17. - С. 52-56.

13.Раєвський Р.Т. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації / Р.Т. Раєвський, М.О. Третьяков, С.М. Канішевський, В.П. Краснов, П.С. Козубей – К., 2003. – 44 с.

14.Романенко В. Стан здоров'я студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю / В. Романенко, А. Драчук // Молода спортивна на- ука України. - 2004. — Вип. 8. - Том. 3. - С. 30-36.

15.Сердюк А. М. Гігієнічні проблеми збереження здоров’я дітей в су- часних умовах реформування освіти в Україні / А. М. Сердюк, Н. С. Поль- ка, Г. М. Єременко [та ін.] // Гігієна населених місць. — 2004. — Вип. 43. — С. 402—406.

16. Холодов Ж.К. Теорія та методика фізичного виховання та спорту.

/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнєцов - Видавничий центр «Академія», 2001. - 480 с.

17. Церковна Є.В. Основні тенденції у динаміці стану здоров'я студентської молоді та необхідність нових підходів до його збереження / Є.В. Церковна //Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. - 2008. - №9. - З. 152-156.

Refereces.

1. Griban G. Analyz I will become the health of students of the university campus / G. Griban, T. Kutek // Sports journal Pridniprov'ya. - 2004 №7 — C. 130-132.
2. Grigus I.M., Kucher T.V. Optimizatsiya urovnya fizicheskogo zdorov'ya studentov s uchetom tipa avtonomnoy nervnoy a sistemy // Fizicheskoye vospitaniye studentov, 2013. —№1, - S. 26-30. doi: 10.6084/m9.figshare. 662556.
3. Dorovskikh T.V., Manilova S.A. Analiz sostoyaniya zdorov'ya studentov ZIGMU i problemy fizicheskogo vospitaniya //Aktual'ní problemi fízichnoĭ kul'turi ta sportu v suchasnikh sotsíal'no-yekonomíchnikh ta yekologíchnikh umovakh: Materíali Mízhnarodnoĭ naukovoĭ konferentsíĭ. - Zaporízhzhya, 2000. - S. Z — 4.
4. Yepifanov V.A. Lechebnaya fizicheskaya kul'tura: Spravochnik / V.A. Yepifanov, V.N. Moshkov, R.I. Atuf'yeva i dr. –Meditsina, 1987.– 528 s.
5. Il'inich V.I. Fizicheskaya kul'tura studenta: Uchebnik / Pod red. V.I. Il'inicha. –Gadariki, 2002. – 448 s.
6. Ilyukhin A.A. Novyye formy i metody organizatsii fizkul'turno-sportivnoy zhizni studentov / A.A. Ilyukhin // Slobozhans'kiy naukovo- sportivniy vísnik. – № 1. – 2010. – S. 7-8.
7. Malikov N.V. Adaptatsiya: problemy, gipotezy, eksperimenty: monografiya / N.V. Malikov. – Zaporozh'ye: ZNU, 2001. – 359 s.
8. Mikolenko A.N. Sredstva povysheniya effektivnosti propagandy fizicheskoy kul'tury i sporta studentov. /Spriynyattya ta vídnoshennya students'koĭ molodí do fízichnogo vikhovannya sportu í turizmu. - Materíali V regíonal'noĭ students'koĭ naukovo-metodichnoĭ konferentsíĭ / A.N. Mikolenko, V.I. Filinkov. – Donets'k: DonDUU, 2004. – s. 11-12.
9. Míchuda YU.P. Sfera fízichnoĭ kul'turi í sportu v umovakh rinku. Zakonomírností funktsíonuvannya ta rozvitku / YU.P. Míchuda. – K.: Olímp. l-ra. 2007. – 216 s.
10. Prysyazhnyuk S.I. Vzayemozv ″yazok biolohichnoho viku ta stanu fizychnoyi pidhotovlenosti studentiv Natsional′noho ahrarnoho universytetu / S. Prysyazhnyuk //Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. -№1. -2004. - S. 21-25.
11. Prysyazhnyuk S.I. Problema zdorov'ya ta fizychnoyi pidhotovlenosti student·s′koyi molodi ahrarnykh vyshchykh navchal′nykh zakladiv /S.I. Prysyazhnyuk, V.P. Krasnoe, N.B. Fedoryna //Pedahohika, psykholohiya ta

medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya ta sportu. - 2003. - №17. - S. 52-56.

12. Rayevs′kyy R.T. Navchal′na prohrama dlya vyshchykh navchal′nykh zakladiv Ukrayiny III-IV rivniv akredytatsiyi / R.T. Rayevs′kyy, M.O. Tret′yakov, S.M. Kanishevs′kyy, V.P. Krasnov, P.S. Kozubey – K., 2003. – 44 s.

13. Romanenko V. Stan zdorov'ya studentok vyshchykh navchal′nykh zakladiv humanitarnoho profilyu / V. Romanenko, A. Drachuk // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny. - 2004. — Bun. 8. - Tom. 3. - S. 30-36.

14. Serdyuk A. M. Hihiyenichni problemy zberezhennya zdorov″ya ditey v suchasnykh umovakh reformuvannya osvity v Ukrayini / A. M. Serdyuk, N. S. Pol′ka, H. M. Yeremenko [ta in.] // Hihiyena naselenykh mists′. — 2004. — Vyp. 43. — S. 402—406.

15. Kholodov ZH.K. Teoryya y metodyka fyzycheskoho vospytanyya y sporta. / ZH.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov – Yzdatel′skyy tsentr «Akademyya», 2001. – 480 s.

16. Tserkovnaya E.V. Osnovnye tendentsyy v dynamyke sostoyanyya zdorov′ya studencheskoy molodezhy y neobkhodymost′ novykh podkhodov k eho sokhranenyyu / E.V. Tserkovnaya //Fizychne vykhovannya studentiv tvorchykh spetsial′nostey. — 2008. — №9. - S. 152-156.

УДК 364.2+365.4

В.С. Володіна, О.О. Виноградов, О.І. Гужва
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка, (м. Старобільськ, Україна)

ІНВАЛІДНІСТЬ І ПИТАННЯ ДОСТУПНОСТІ

V. Volodina, O. Vinogradov, O. Guzhva
Luhansk Naras Shevchenko National University

DISABILITY AND ACCESSIBILITY ISSUES

Анотація. У статті розглянуто теоретичні і практичні проблеми створення доступного середовища для осіб з інвалідністю та маломобільних груп населення. Представлено сучасне розуміння термінів інвалідність, бар'єри середовища, доступність, безбар'єрне середовище, маломобільні групи населення. Наведено основні критерії доступності міського простору для осіб з інвалідністю.

Ключові слова: інвалідність, маломобільні групи населення, бар'єри, доступність, безбар'єрне середовище.

Annotation. The article deals with theoretical and practical problems of creating an accessible environment for persons with disabilities and low mobility groups. The analysis of terms of disability, barriers of the environment, accessibility, barrier-free environment, low-mobility groups of the population was conducted. The main criteria for accessibility of urban space for persons with disabilities are presented. The degree of influence of a barrier-free environment on the quality of life and social activity of persons with disabilities is determined.

Key words: disability, low-mobility groups, barriers, accessibility, barrier-free environment.

Постановка проблеми у загальному вигляді. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (2014) у світі понад один мільярд осіб, або 15% населення, мають інвалідність. За прогнозами експертів до 2050 року понад два мільярди осіб потребуватимуть щонайменше один допоміжний засіб; багатьом людям похилого віку буде необхідно два і більше таких пристроїв. Сьогодні доступ до допоміжних засобів має тільки один з 10 осіб, яким вони потрібні.

В Україні за останні 30 років кількість осіб з інвалідністю зросла майже у двічі – з 1,5 млн., або 3,0% від загальної чисельності населення, у 90-х роках минулого століття (Кравченко М.В., 2010), до 2,64 млн., або 6,26%, у 2018 році (Статистичний збірник «Соціальний захист населення України», 2018).

У контексті біомедичної моделі інвалідність розглядається як результат взаємодії, що відбувається між людьми, які мають порушення здоров'я, і відносницькими та середовищними бар'єрами (Конвенція про права осіб з інвалідністю, 2006). У такому розумінні, причинами інвалідності є не власне захворювання, як такі, а фізичні, організаційні та відносницькі бар'єри навколо людини, що призводять до обмеження її активності та участі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Питання пов'язані з формування безбар'єрного середовища для маломобільних груп населення сьогодні мають пріоритетний характер і вимагають комплексного підходу до їх вирішення. Вони були предметом досліджень Т.А. Шерстникової, В.В. Нестеренко, В.Ю. Панченко, Й.М. Голика, І.А. Куциної, О.І. Жовкви, І.В. Пикулевої, О.В. Кардаш, Т.В. Семигіної, В.В. Івасенка, С.В. Тимченка, та інших дослідників.

Мета дослідження. На підставі вивчення літературних джерел розглянути теоретичні і практичні проблеми створення доступного середовища для осіб з інвалідністю.

Завдання дослідження. Узагальнення даних наукової і науково-методичної літератури, що стосуються питань доступності та створення безбар'єрного середовища для осіб з інвалідністю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відношення до інвалідності пройшло довгий шлях від упередженого ставлення і розуміння інвалідності, як «божої кари», до сучасної біопсихосоціальної моделі.

Традиційно «інвалідність» прирівнювалася до хвороби або фізичного дефекту, що безпосередньо пов'язані зі станом здоров'я і не дозволяють людині вести «нормальне» життя [8; 11]. Відповідно до цього визначення мінімізація порушень повинна здійснюватися виключно через медичне втручання і терапію, а особа з інвалідністю «є об'єктом співчуття і доброчинності» [11].

У сучасному розумінні інвалідність розглядається як «результат взаємодії, яка відбувається між людьми, які мають порушення здоров'я, і відносницькими та середовищними бар'єрами і яка заважає їхній повній та ефективній участі в житті суспільства нарівні з іншими» [12].

Так, у Законі України «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» (поточна редакція від 31.08.2018 р.) інвалідність розуміють як «міру втрати здоров'я у зв'язку із захворюванням, травмою (її наслідками) або вродженими вадами, що при взаємодії із зовнішнім середовищем може призводити до обмеження життєдіяльності особи, внаслідок чого держава зобов'язана створити умови для реалізації нею прав нарівні з іншими громадянами та забезпечити її соціальний захист» [20].

«Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я» (МКФ) також наголошує на тому, що інвалідність це «бар'єри середовища такою ж мірою, як це пов'язано зі станом здоров'я або порушеннями», а замість терміну «інвалідність» використовує термін

«обмеження життєдіяльності» – труднощі, яких може зазнавати особа при здійсненні діяльності [16].

За визначенням МКФ бар'єри – це фактори в оточенні людини, які через їх відсутність або присутність обмежують функціонування та створюють обмеження життєдіяльності. До них відносяться такі аспекти, як фізичне середовище, яке недоступне, відсутність відповідної допоміжної технології та негативне ставлення людей до обмеження життєдіяльності, а також служби, адміністративні системи та політики, які або не існують, або які перешкоджають залученню всіх людей із певним станом здоров'я у всі сфери життя [16].

Існуючі бар'єри умовно можна розділити на такі групи [8; 19]:

1. Інституційні бар'єри, до яких належать закони, програми, які активно забороняють або не здатні полегшити «доступ» людей з інвалідністю та практика їх реалізації.

2. Ментальні бар'єри – упереджене ставлення людей до осіб з інвалідністю.

3. Фізичні бар'єри – фізична недосяжність будинків і споруд, обладнання, товарів та послуг.

4. Інформаційні бар'єри – недоступність форми подачі та змісту інформації для осіб з інвалідністю.

За інформацією ВООЗ до основних бар'єрів з якими стикаються особи з інвалідністю відносять [3]:

1. Неадекватні заходи політики і стандарти, які не завжди враховують потреби осіб з інвалідністю, або не застосовуються на практиці.

2. Негативне ставлення – упередження і забобони сприяють створенню бар'єрів на шляху до якісної освіти, зайнятості, медико-санітарної допомоги та участі у соціальному житті.

3. Нестача послуг – особи з інвалідністю більш уразливі перед дефіцитом таких послуг, як медико-санітарне обслуговування, реабілітація, а також підтримка і допомога.

4. Проблеми з наданням послуг, до яких відносять слабку координацію послуг, а також недостатнє кадрове забезпечення та низький рівень професійної підготовки персоналу.

5. Недостатнє фінансування, що є основною перешкодою для сталого надання послуг.

6. Неадекватні інформація і комунікація.

7. Відсутність консультування і включеності в суспільне життя – більшість осіб з інвалідністю не приймає участь у процесах прийняття рішень з питань, що безпосередньо впливають на їх життя.

8. Відсутність даних і досвіду, а саме дефіцит точних і співставних даних про інвалідність, а також досвіду здійснення ефективних програм спрямованих на осіб з інвалідністю. Поінформованість про загальну чисельність і умови життя осіб з інвалідністю може сприяти підвищенню ефективності зусиль, спрямованих на усунення бар'єрів, пов'язаних з інвалідністю.

9. Відсутність доступності, що значно обмежує фізичні, соціальні, освітні та економічні можливості особи з інвалідністю. Забезпечення «доступності» має вирішальне значення для забезпечення можливості користування особами з інвалідністю всім спектром прав людини [8].

Доступність закріплюється як один із восьми загальних принципів Конвенції про права осіб з інвалідністю. Так, у Конвенції зазначається що для забезпечення особам з інвалідністю «можливості вести незалежний спосіб життя та повною мірою брати участь у всіх аспектах життя, держави-учасниці вживатимуть належних заходів для забезпечення особам з інвалідністю доступу нарівні з іншими до фізичного оточення, транспорту, інформації та зв'язку … » [12].

Резолюція 48/96 Генеральної Асамблеї ООН від 20 грудня 1993 р. «Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для осіб з інвалідністю» наголошує на тому, що «держави повинні визнати важливість забезпечення доступності в процесі створення рівних можливостей для інвалідів у всіх сферах життя суспільства» у тому числі «здійснювати програми дій, з тим щоб зробити матеріальне оточення доступним для інвалідів». Так, «у число таких заходів слід включити розробку стандартів і керівних принципів, … спрямованих на забезпечення доступу до різних об'єктів загального користування, таким, як житлові приміщення, будівлі, послуги громадського транспорту, вулиці та інші об'єкти вуличного оточення».

Таким чином, доступність – це сукупність заходів по забезпеченню людей з інвалідністю доступу на рівні з іншими до фізичного оточення, транспорту, інформації та спілкування, включаючи інформаційно-комунікаційні технології і системи, а також до інших об'єктів і послуг, відкритих для населення, або, що надаються населенню, як в міських, так і в сільських районах [12].

У свою чергу безбар'єрне середовище – це багатофункціональне середовище, пристосоване для всіх представників міської громади та, особливо, для потреб людей з інвалідністю, яке дозволяє економити їх обмежені сили, дає їм можливість вести нормальну життєдіяльність і сприяє залученню до суспільно корисної праці [17].

Протягом тривало часу доступність визначалася тільки архітектурною пристосованістю об'єктів громадського користування для осіб з інвалідністю, але вона є більш широким поняттям, що охоплює такі сфери, як освіта, транспорт, працевлаштування, будівлі та громадські місця, і включає забезпечення безперешкодного пересування у просторі і можливості користуватися суспільними надбаннями та благами [10; 14; 15].

Основними критеріями доступності міського простору є можливість безперешкодного та безпечного доступу до об'єктів обслуговування і відпочинку, а також використання цих об'єктів [4; 5].

Всеукраїнським громадським соціально-політичним об'єднанням «Національна Асамблея інвалідів України» впроваджено методику проведення аудиту доступності об'єктів громадського призначення. За цією ме-

тодикою визначено дев'ять ознак, які впливають на доступність соціальної інфраструктури для усіх категорій громадян [15]:

1. Безпроблемне пересування по прилеглій території.

2. Наявність визначених місць для паркування автомобілів інвалідів найближче до входу у будинок.

3. Входи / виходи, двері.

4. Доступний заїзд у приміщення, сходи / пандуси.

5. Відсутність порогів, широкі двері, широкі коридори.

6. Доступність до усіх поверхів у приміщенні (ліфти, ескалатори, пандуси тощо).

7. Наявність доступних і пристосованих для неповносправних санітарно гігієнічних приміщень: туалету, душової тощо.

8. Доступні для людей у візках таксофони, банкомати.

9. Означення місцезнаходження (піктограми).

Слід зазначити, що питання доступності стосуються не тільки осіб з інвалідністю. До так званих «маломобільних груп населення» також віднесено людей з тимчасовим порушенням здоров'я, вагітних жінок, дітей до 7-ми років та осіб, які супроводжують малолітніх дітей, людей з дитячими колясками, людей старшого (похилого) віку, людей з нестандартними розмірами тіла, людей, які протягом певного часу можуть бути неуважними тощо. Перелічені групи відчувають труднощі при самостійному пересуванні, одержанні послуги, необхідної інформації або при орієнтуванні в просторі. Таким чином, до категорії маломобільних відноситься доволі велика частка людей, яка за даними з різних джерел складає від 30 до 50% усього населення [2; 4; 9; 13; 22; 23].

Нажаль, проблеми доступності та безбар'єрного середовища, що існують в Україні, далекі від вирішення. Часто архітектурна практика проектування і будівництва, все ще «спирається на ергономічні відомості про «пересічну» за своїми фізичними параметрами людину». З цієї причини усі категорії людей, які відносяться до маломобільних груп населення, відчувають величезні труднощі в багатьох сферах життя, що призводить до ще більшого обмеження їх можливостей [1; 6; 9; 10; 13; 21; 22].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, доступність є ключовим фактором подолання безпорадності й соціальної ізольованості людей з інвалідністю. Вона відіграє важливу роль у створенні інклюзивного суспільства, підвищує шанси знайти роботу, здобути освіту, користуватися громадськими послугами, приймати участь в соціальних, культурних і оздоровчих заходах, бути активними членами суспільства [7; 18]. У цьому сенсі доступність середовища повинна розглядатися як обов'язкова складова реабілітаційного процесу.

У подальшому планується провести аудит доступності громадських об'єктів м. Кремінна Луганської області для маломобільних груп населення.

Література.

1. Бармашина Л. М. Містобудівний аспект проблеми маломобільних груп населення та принципи універсального дизайну / Л. М. Бармашина // Міське середовище – XXI сторіччя. Архітектура. Будівництво. Дизайн : тези доповідей І Міжнародного науково-практичного конгреса, м. Київ, 10–14 лютого 2014 р. – К. : НАУ, 2014. – С. 63–64.

2. Будинки і споруди. Доступність будинків і споруд для маломобільних груп населення : ДБНВ.2.2-17:2006. – Київ : Мінбуд України, 2007. – 46 с.

3. Голик Й. М. До питання формування засобів для маломобільних груп населення на вулицях міста / Й. М. Голик, І. А. Куцина // Містобудування та територіальне планування. – 2013. – Вип. 47. – С. 176–180.

4. Даниленко А. В. Забезпечення доступного середовища для маломобільних груп населення у м. Одеса / А. В. Даниленко, О. А. Вищинська // Науково-технічний збірник «Містобудування та територіальне планування». –2017. – № 63. – С. 88–94.

5. Доступність до об'єктів житлового та громадського призначення для людей з інвалідністю : метод. посібник. – Київ : ВГСПО «Національна Асамблея інвалідів України», 2012. – 247 с.

6. Доступність та універсальний дизайн : навч.-метод. посіб. / В. О. Азін, Л. Ю. Байда, Я. В. Грибальський, О. В. Красюкова-Еннс; за заг. ред. Л. Ю. Байди, О. В. Красюкової-Еннс. – К., 2013. –128 с.

7. Єременко Л. К. Безбар'єрність: стереотипи та реальні обсяги проблеми / Л. К. Єременко // Сучасні проблеми архітектури та містобудування. – 2013. – Вип. 32. – С. 74–79.

8. Жидков А. Б. Реалізація прав осіб з інвалідністю в Україні та розвинених країнах / А. Б. Жидков, М. Г. Лорія // Правові засоби забезпечення та захисту прав людини: вітчизняний та зарубіжний досвід : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. науковців, юристів-практиків, молодих вчених, аспірантів, студентів ; м. Сєвєродонецьк, 13–14 квітня 2017 р. / за ред. проф. Б. Г. Розовського. – Сєвєродонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – С. 41–45.

9. Інвалідність і суспільство : навчальний посібник / Л. Байда, О. Красюкова, С. Буров та ін. – К. : Видавничо-поліграфічному центрі «Київський університет», 2012. – 187 с.

10. Конвенція про права осіб з інвалідністю : поточна редакція від 06.07.2016 р. / Офіційний вісник України. – 2010. – № 17 / 101. – С. 93.

11. Крумеліс Ю. В. Вирішення проблем доступу інвалідів та маломобільних груп населення до об'єктів інфраструктури в оболонському районі міста Києва / Ю. В. Крумеліс, М. Л. Железна // Містобудування та територіальне планування. – 2012. – Вип. 46. – С. 291–295.

12. Метко Ю. Універсальний дизайн та архітектурна доступність навколишнього середовища до потреб неповносправних / Ю. Метко // Молода спортивна наука України. – 2015. – Т. 3. – С. 110–114.

13. Методичні рекомендації щодо впровадження принципів універсального дизайну. – Дніпропетровськ, 2015. – 27 с.

14. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я : МКФ. – Женева : Всесвітня організація охорони здоров'я, 2001. – 279 с.

15. Нестеренко В. В. Середовище без бар'єрів для людей з обмеженими можливостями / В. В. Нестеренко // Сучасні проблеми архітектури та містобудування. – 2016. – Вип. 43, Ч. 2. – С. 352–356.

16. Особливості засобів забезпечення безбар'єрного простору / О. В. Кардаш, В. О. Свірко, о. В. Джурик, А. О. Білоноженко // Теорія і практика дизайну. Технічна естетика. – 2017. – Вип. 13. – С. 131–139.

17. Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні : Закон України № 2961-IV, поточна редакція від 31.08.2018 р. / Відомості Верховної Ради України. – 2006. – № 2–3. – С. 36.

18. Семигіна Т. В. Універсальний дизайн у містах України: обов'язки та можливості громади / Т. В. Семигіна // Регіональна політика: історія, політико-правові-засади, архітектура, урбаністика : зб. наук. праць. – Київ–Тернопіль, 2017. – Ч. 2. – С. 34–38.

19. Семерун Ю. А. Безбар'єрне міське середовище: ситуація в Україні та закордонний досвід / Ю. А. Семерун // Містобудування та територіальне планування. – 2013. – Вип. 49. – С. 484–492.

References.

1. Barmashyna L. M. Mistobudivnyi aspekt problemy malomobilnykh hrup naselennia ta pryntsypy universalnoho dyzainu / L. M. Barmashyna // Miske seredovyshche – XXI storichchia. Arkhitektura. Budivnytstvo. Dyzain : tezy dopovidei I Mizhnarodnoho naukovo-praktychnoho konhresa, m. Kyiv, 10–14 liutoho 2014 r. – K. : NAU, 2014. – S. 63–64.

2. Budynky i sporudy. Dostupnist budynkiv i sporud dlia malomobilnykh hrup naselennia : DBNV.2.2-17:2006. – Kyiv : Minbud Ukrainy, 2007. – 46 s.

3. Holyk Y. M. Do pytannia formuvannia zasobiv dlia malomobilnykh hrup naselennia na vulytsiakh mista / Y. M. Holyk, I. A. Kutsyna // Mistobuduvannia ta terytorialne planuvannia. – 2013. – Vyp. 47. – S. 176–180.

4. Danylenko A. V. Zabezpechennia dostupnoho seredovyshcha dlia malomobilnykh hrup naselennia u m. Odesa / A. V. Danylenko, O. A. Vyshchynska // Naukovo-tekhnichnyi zbirnyk «Mistobuduvannia ta terytorialne planuvannia». –2017. – № 63. – S. 88–94.

5. Dostupnist do obiektiv zhytlovoho ta hromadskoho pryznachennia dlia

liudei z invalidnistiu : metod. posibnyk. – Kyiv : VHSPO «Natsionalna Asambleia invalidiv Ukrainy», 2012. – 247 s.

6. Dostupnist ta universalnyi dyzain : navch.-metod. posib. / V. O. Azin, L. Yu. Baida, Ya. V. Hrybalskyi, O. V. Krasiukova-Enns; za zah. red. L. Yu. Baidy, O. V. Krasiukovoi-Enns. – K., 2013. –128 s.

7. Yeremenko L. K. Bezbariernist: stereotypy ta realni obsiahy problemy / L. K. Yeremenko // Suchasni problemy arkhitektury ta mistobuduvannia. – 2013. – Vyp. 32. – S. 74–79.

8. Zhydkov A. B. Realizatsiia prav osib z invalidnistiu v Ukraini ta rozvynenykh krainakh / A. B. Zhydkov, M. H. Loriia // Pravovi zasoby zabezpechennia ta zakhystu prav liudyny: vitchyznianyi ta zarubizhnyi dosvid : materialy mizhnar. nauk.-prakt. konf. naukovtsiv, yurystiv-praktykiv, molodykh vchenykh, aspirantiv, studentiv ; m. Sievierodonetsk, 13–14 kvitnia 2017 r. / za red. prof. B. H. Rozovskoho. – Sievierodonetsk: vyd-vo SNU im. V. Dalia, 2017. – S. 41–45.

9. Invalidnist i suspilstvo : navchalnyi posibnyk / L. Baida, O. Krasiukova, S. Burov ta in. – K. : Vydavnycho-polihrafichnomu tsentri «Kyivskyi universytet», 2012. – 187 s.

10. Konventsiia pro prava osib z invalidnistiu : potochna redaktsiia vid 06.07.2016 r. / Ofitsiinyi visnyk Ukrainy. – 2010. – № 17 / 101. – S. 93.

11. Krumelis Yu. V. Vyrishennia problem dostupu invalidiv ta malomobilnykh hrup naselennia do obiektiv infrastruktury v obolonskomu raioni mista Kyieva / Yu. V. Krumelis, M. L. Zhelezna // Mistobuduvannia ta terytorialne planuvannia. – 2012. – Vyp. 46. – S. 291–295.

12. Metko Yu. Universalnyi dyzain ta arkhitekturna dostupnist navkolyshnoho seredovyshcha do potreb nepovnospravnykh / Yu. Metko // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – 2015. – T. 3. – S. 110–114.

13. Metodychni rekomendatsii shchodo vprovadzhennia pryntsypiv universalnoho dyzainu. – Dnipropetrovsk, 2015. – 27 s.

14. Mizhnarodna klasyfikatsiia funktsionuvannia, obmezhennia zhyttiediialnosti ta zdorovia : MKF. – Zheneva : Vsesvitnia orhanizatsiia okhorony zdorovia, 2001. – 279 s.

15. Nesterenko V. V. Seredovyshche bez barieriv dlia liudei z obmezhenymy mozhlyvostiamy / V. V. Nesterenko // Suchasni problemy arkhitektury ta mistobuduvannia. – 2016. – Vyp. 43, Ch. 2. – S. 352–356.

16. Osoblyvosti zasobiv zabezpechennia bezbariernoho prostoru / O. V. Kardash, V. O. Svirko, o. V. Dzhuryk, A. O. Bilonozhenko // Teoriia i praktyka dyzainu. Tekhnichna estetyka. – 2017. – Vyp. 13. – S. 131–139.

17. Pro reabilitatsiiu osib z invalidnistiu v Ukraini : Zakon Ukrainy № 2961-IV, potochna redaktsiia vid 31.08.2018 r. / Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy. – 2006. – № 2–3. – S. 36.

18. Semyhina T. V. Universalnyi dyzain u mistakh Ukrainy: oboviazky ta mozhlyvosti hromady / T. V. Semyhina // Rehionalna polityka: istoriia, politykopravovi-zasady, arkhitektura, urbanistyka : zb. nauk. prats. – Kyiv– Ternopil, 2017. – Ch. 2. – S. 34–38.

19. Semerun Yu. A. Bezbarierne miske seredovyshche: sytuatsiia v Ukraini ta zakordonnyi dosvid / Yu. A. Semerun // Mistobuduvannia ta terytorialne planuvannia. – 2013. – Vyp. 49. – S. 484–492.

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

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В СВІТІ ТА В УКРАЇНІ

A.O. Teslenko, S.A.Chernenko
Donbass State Machine-Building Academy
(Kramatorsk, Ukraine)

DEVELOPMENT OF PHYSICAL REHABILITATION IN THE WORLD AND UKRAINE

Анотація. У статті розглянуто поняття «реабілітація», її походження, етапи та різновиди, а також мета, яку їй поставлено у сучасній медицині. Розглянута історія походження та становлення фізичної реабілітації різноманітних верств населення у країнах світу та зокрема в Україні.

Ключові слова: здоров’я, реабілітація, учбовий процес, фізична реабілітація, інваліди, медицина.

Annotation. The article deals with the concept of "rehabilitation", its origin, stages and varieties, as well as the purpose that it poses in modern medicine. The history of the origin and the formation of physical rehabilitation of various segments of the population in the countries of the world and in particular in Ukraine.

Key words: health, rehabilitation, educational process, physical rehabilitation, invalids, medicine.

Постановка питання у загальному вигляді та її актуальність. Фізична реабілітація займає важливе місце у суспільстві і використовується у соціальній та професійній реабілітації в якості лікувального і профілактичного засобів з метою комплексного відновлення фізичного здоров'я та працездатності хворих і інвалідів. Основною формою її застосування є фізичні вправи і природні фактори.

Фізична реабілітація є невід'ємною складовою частиною медичної реабілітації і використовується у всіх її періодах і етапах. Призначення засобів фізичної реабілітації, послідовність застосування її форм і методів визначається характером перебігу захворювання, загальним станом хворого, періодом та етапом реабілітації, руховим режимом тощо. Але у бага- тьох випадках фізично-реабілітаційна діяльність залишається невиріше- ною, стихійною і неконтрольованою, ведеться на засадах емпіричного народного досвіду і здорового глузду народних цілителів та знахарів.

Таким чином, необхідні додаткові відомості з питань не тільки розвитку фізичної реабілітації у світі, але і визначити точність системи понять і термінів у вітчизняній науковій літературі.

Головна мета дослідження. Проаналізувати історію розвитку фізичної реабілітації в світі та становлення системи реабілітації в Україні.

Виклад основного матеріалу. Всесвітня організація охорони здоров'я ВООЗ визнає реабілітацію як «комбіноване і координоване застосування медичних, соціальних, педагогічних і професійних заходів з метою підготовки і перепідготовки (перекваліфікації) індивідуума на оптимум його працездатності». Реабілітація включає в себе усі заходи, що спрямовані на зменшення дії інвалідизуючих факторів і умов, що призводять до фізичних та інших дефектів, а також на забезпечення можливостей для інвалідів досягнути соціальної інтеграції

Реабілітація (від лат. rehabilitatio, – здібність, здатність, спроможність, придатність, відновлення): 1) відновлення в правах; 2) комплекс медичних, педагогічних, професійних, юридичних заходів, спрямованих на відновлення (або компенсацію) порушених функцій організму і працездатності хворих та інвалідів.

Тільки в міжнародній літературі [5] в кінці 90-х років з’явилися перші визначення терміна «фізична реабілітація». Усі поняття як у російських [1, 7] так і в українських [3, 6] навчальних посібниках і енциклопедичних

довідниках відштовхуються від гіпотези, що «фізична реабілітація є невід'ємною складовою, основною частиною медичної реабілітації».

Головними завданнями фізичної реабілітації є: функціональне відновлення (повне або компенсація у разі недостатнього відновлення чи його відсутності); пристосування до повсякденного життя і праці; залучення до трудового процесу; диспансерний нагляд за реабілітованими. Реалізація цих завдань вирішує основну мету реабілітації – відновлення працездатно- сті чи пристосування до повноцінного виконання хворою людиною професійних та соціальних функцій.

Фізична реабілітація – система заходів, спрямованих на вироблення і застосування комплексів фізичних вправ на різних етапах лікування і реабілітації, що забезпечують функціональне відновлення особи, виявляють і розвивають резервні і компенсаторні можливості організму шляхом вироблення нових рухів, компенсаторних навичок, користування технічними та іншими засобами реабілітації, виробами медичного призначення. Фізичні вправи та масаж з лікувальною метою застосовувалися ще у стародавні часи. У рукописах, написаних у Китаї та Індії за 3000-2000 років до нашої ери, викладені питання використання дихальних вправ, пасивних рухів, масажу під час захворювань внутрішніх органів та опорно-рухового апара- ту.

Видатний лікар Гіппократ (459-377 рр. до н.е.), якого називають батьком медицини, докладно описав дію фізичних вправ, методику застосування їх під час захворювань легень, серця, обміну речовин, у хірургії і почав використовувати масаж як лікувальний засіб. У системі фізичного виховання греків зароджується спортивний масаж [4].

В наступних сторіччях, у зв'язку із загальним занепадом природознавчих наук, відомостей про застосування фізичних вправ у лікарській практиці немає. І тільки в XI сторіччі найвизначніший лікар і філософ Сходу Абу-Алі Ібн Сіна (Авіценна, 980-1037 рр.) знову почав вивчати вплив фізичних вправ на здоров'я людини. Він класифікував їх з медичної точки зору, наполягав на застосуванні їх людьми різного віку і довів, що особа, яка займається фізичними вправами, дотримується гігієнічних вимог сто- совно харчування та сну і загартована, не потребує ніякого лікування.

На початку XX сторіччя формується як медична наука фізіотерапія, і в 1905 р. у Франції в Льєже відбувся медичний конгрес фізіотерапевтів. Пскові доповіді свідчили про високу ефективність природних факторів у лікуванні різноманітних хворих та необхідність їх застосування для ліквідації наслідків захворювання.

У 1950 році питання реабілітації розглядається в Організації Об'єднаних Націй (ООН). У 1958 році відбулось перше засідання Комітету експертів Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) з медичної реабілітації, на якому було наголошено про необхідність застосування реабілітації для зменшення негативних фізичних, психічних і соціальних захворювань.

Реабілітація набула всесвітнього визнання, і в 1960 р. утворилась міжнародна організація з реабілітації інвалідів, яка охопила біля 60 країн з усіх континентів. Вона співпрацює з ООН, ВООЗ, Всесвітньою організаці- єю праці (ВОП) [4].

В останні десятиліття XIX сторіччя нашими вченими було закладено фундамент наукового обґрунтування впливу масажу на організм, зведено у систему його прийоми, розроблено показання і протипоказання до застосування, у тому числі й у спорті. Започатковано курси з масажу, а в Одесі Ф. Гребнером – інститут механотерапії і лікувальної гімнастики. Цим закладам належить значна роль у поширенні масажу і гімнастики в країні. Практичним підтвердженням цього було впровадження названих засобів у лікувальний процес курортів одеських лиманів та Сак.

Аналіз досліджень висвітлив і деякі аспекти зародження та становлення фізичної реабілітації і у нас на Батьківщині. Наукова думка та практичні дії вітчизняних вчених випереджали зарубіжних в області лікувальної гімнастики.

Суттєвий внесок у теорію і практику відновних методів лікування зробили український професор В.К. Крамаренко, який видав «Посібник з масажу і лікарської гімнастики» у 1911 р., та співробітники інституту фізичних методів лікування у Севастополі. За десятиріччя було створено понад двадцять інститутів фізіотерапії, у тому числі три в Україні: Одеський, Чернігівський, Феодосійський. Інтенсивно розвивалися наукові дослідження і підготовка кадрів з фізіотерапії. У 1923 р. почали видавати науково-практичний журнал «Курортное дело», який згодом змінив свою назву на «Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры». У 1928 р. видано двотомний посібник з фізичних методів лікування [6].

Передова думка, традиції і досвід роботи Харківського медико-механічного інституту стали передумовою організації у Харкові в 1921 р. першого науково-дослідного інституту фізичної культури, що значно випередило створення аналогічного наукового закладу у Москві (1932). Плідно працюють фахівці у Слов'янську – Т.Р. Нікітін, в Одесі – Я.Й. Камінський. У 1966 році приймається рішення про організацію великих відновних центрів для лікування хворих з травматолого-ортопедичними, нейрохірургічними та неврологічними захворюваннями. Під Києвом у 1970 році відкривається спеціалізований санаторій для реабілітації хворих, прооперованих на серце, де через 15-30 днів після операції проводився 30-50 денний курс відновного лікування.

У Києві у 1969 р. відкрився науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури, що проіснував до 1986 р., а в 1993 р. відновлений та реорганізований у Державний науково-дослідний інститут проблем фізичної культури і спорту. У Київському інституті удосконалення лікарів відкривається кафедра фізичної реабілітації і мануальної терапії, а в областях – реабілітаційні лікарні, центри та відділення. Важливим заходом для подальшого розвитку лікувальної фізичної культури, реабілітації в Україні, підготовки висококваліфікованих фахівців було створення у 1994 р. спеці-

алізованої Ради із захисту докторських дисертацій у Дніпропетровській державній медичній академії і заснування журналу «Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія».

В 1992 році створюється Національний комітет спорту Інвалідів України, а через рік в усіх областях нашої країни було організовано центри інваспорту, де займаються 9,1 тисячі спортсменів-інвалідів 27-ма видами спорту. У 1996 році команда спортсменів-інвалідів України вперше взяла участь у X Параолімпійських Іграх в Атланті і здобула одну золоту, чотири срібних та три бронзових медалі. Це свідчить про високу ефективність роботи спеціалістів, що здійснювали реабілітацію, талант тренерів І мужність спортсменів, які подолали вкорінені стереотипи про нездатність Інвалідів займатися спортом [2].

У 1997 р у Львівському інституті фізичної культури розробляється кваліфікаційна характеристика професії «Фахівець фізичної реабілітації». Через рік до класифікатора спеціальностей в Україні було внесено запис «Фахівець з фізичної реабілітації».

З 2007 року почала діяти Українська асоціація фахівців фізичної реабілітації. Так, у вересні 2007 року зусиллями Львівської Асоціації фахівців фізичної реабілітації було проведено установчі збори Української Асоціації фахівців фізичної реабілітації (УАФФР), на яких були присутні представники осередків із 15 областей України.

У 2010 році на III Конференції Асоціації, яка відбулась у м.Львові в травні були внесені зміни до статуту. Ключовим рішенням стала зміна назви організації на ГО «Українська Асоціація фізичної терапії» (УАФТ). А 18 червня 2011 року на 17-х генеральних зборах Світової Конфедерації фізичної терапії в Амстердамі Україна в особі УАФТ була прийнята до Конфедерації, успішно пройшовши всі процедури для вступу. Україна стала 4-ю після прибалтійських країн (Латвія, Литва та Естонія) з пострадянського простору, які стали на шлях світових стандартів фізичної терапії.

Завдяки тривалому лобіюванню Асоціації 10.08.2016 до Класифікатора професій (раніше формувався Мінпраці, а на момент зміни – Міністерством економічного розвитку і торгівлі) було внесено професію «фізичний терапевт» (код 2229.2), що відкриває шлях до уніфікації і в подальшому доступу до європейського та світового ринку праці в цій галузі. Поряд з фізичним терапевтом також додані ерготерапевт (заняттєвий тера- певт, англ. *occupational therapist*) та лікар фізичної і реабілітаційної меди- цини.

Ряд фахівців [4, 6] вказують, що реабілітація буде найбільш ефективною при дотриманні основних її принципів:

1. Ранній початок реабілітаційних заходів. Цей принцип сприятиме швидшому відновленню функцій організму, попередженню ускладнень та у разі розвитку інвалідності – ефективному застосуванню реабілітаційних заходів на перших етапах лікування.
2. Безперервність реабілітаційних заходів. Цей принцип лежить в основі ефективності реабілітації, тому що тільки безперервність та поетапна

черговість реабілітаційних заходів є запорукою скорочення часу на лікування, зниження інвалідності та витрат на лікування.

3. Комплексність реабілітаційних заходів. Під керівництвом лікаря, реабілітація проводиться із залученням інших спеціалістів – соціологів, психологів, педагогів, юристів та ін.
4. Індивідуальність реабілітаційних заходів. Реабілітаційні програми складаються індивідуально для кожного хворого чи інваліда і стежать від загального стану, особливостей перебігу хвороби, вихідного рівня фізичного та функціонального стану, особистості хворого, віку, статі, професії.
5. Необхідність фізичної реабілітації у колективі. Проходження фізичної реабілітації разом з іншими хворими чи інвалідами формує у пацієнта почуття члена колективу, морально підтримує його, нівелює дискомфорт, пов'язаний з наслідками захворювання. Добрий приклад оточуючих запалює і надає впевненості у свої сили і швидше одужання.
6. Повернення хворого чи інваліда до активної праці. Це досягнення основної мети реабілітації, що робить людину матеріально незалежною, морально задоволеною, психічно стійкою, активним учасником громадського життя.

Висновки дослідження. Поняття «фізична реабілітація» значно ширше тих понять, якими оперують в теорії і методиці фізичної культури і виходить за межі суто «фізичного» сприйняття одностороннього процесу розвитку тілесності і фізичних здібностей.

Базове поняття про фізичну реабілітацію дозволяє спрямувати викладачів на правильний вибір відповідних засобів для якісного відворення навчального процесу при підготовку майбутніх фахівців фізичної культури.

Перспективою подальшого наукового розвитку у цьому напрямку є подальше висвітлення проблем реабілітації в Україні, формування інститутів реабілітації та культури здоров'я населення.

Література.

1. Гужаловський А.А. Основи теорії та методики фізичної культури / Гужаловський А.А. - Фізкультура та спорт, 1986. - 352с.
2. Клапчук В.В Лікувальна фізкультура та спортивна медицина /КлапчукВ.В., Дзяк Г.В., Муравов І.В. – К.: Здоров'я, 1995. – 150 с.
3. Кузнецов В.И. Понятие и его модели / Кузнецов В.И. // Философс- кая мисль. – 1998. – №1. – С.60 – 81.
4. Магльований А. Основи фізичної реабілітації / Магльований А., Мухін В., Магльована Г. – Львів, 2006. – 150 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація. [Підр. для студ. ВНЗ фіз.вих. та спорту] / Мухін В.М. – К.: Олімп. Літ – ра, 2000. – 424 с.

6. Попов С.Н. Физическая реабилитация / Попов С.Н. –Фе- никс, 1991. – 608 с.

References.

1. Guzhalovsky, A.A.Osnovy theories and methods of physical culture / Guzhalovsky A.A. - M .: Physical Culture and Sport, 1986. - 352s.

2. Klapchuk V.V. Likuvalnna fizkultura and sports medicine / KlapchukV.V., Dzyak GV, Muravov I.V. - K .: Health, 1995. - 150 p.

3. Kuznetsov V.I. The concept and its models / Kuznetsov V.I. // Philosophical Mistl. - 1998. - №1. - p. 60 - 81.

4. Maglovyov A. Osnovy fizichno ї reabilitatsi / Maglunov A., Mukhin V., Maglovana G. - Lviv, 2006. - 150 p.

5. Mukhin V.M. Фізична реабілітація. [Підр. for stud. VNZ fiz.vih. that sport] / Mukhin V.M. - K .: Olimp Litra, 2000. - 424 p.

6. Popov S.N. Physical rehabilitation / Popov S.N. - Rostov: Phoenix, 1991. - 608 p.

УДК 616.72

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

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТЕЙПУВАННЯ

Zh.V. Malakhova, V.N. Sokrut, V.M. Popov
Donetsk National Medical University
(Lyman, Ukraine)

MODERN TECHNOLOGY TAPING

Анотація. У статті представлені сучасні технології тейпування, правила використання, умови та запобіжні заходи при роботі зі спортивними темпами. Розглянуто методику спортивного тейпування з різними видами аплікацій та визначений ряд незаперечних переваг мультітейпінга. Розглянута ефективність застосування кінезіотейпінгу в реабілітації травматологічних хворих. У публікації підкреслена можливість при застосуванні запропонованої технології повторно відновити роботу нервово-м'язової системи, зменшувати біль і запалення, оптимізувати продуктивність, запобіга-

ти травмуванню і сприяти гарній циркуляції крові, а також допомогти повернути тіло до гомеостазу.

Ключові слова: технологія тейпування, кінезіо тейп, спортивний тейп.

Annotation. The article presents modern taping technologies, terms of use, conditions and precautions when working with sports tapes. The technique of sports taping with various types of applications and a number of undeniable advantages of multiteying are considered. The article emphasizes the ability to reopen the neuromuscular system, reduce pain and inflammation, optimize performance, prevent injury and promote good circulation and healing, and also helps to return the body to a state of optimal homeostasis by applying the proposed technology. These conditions, due to which it is not allowed to carry out the procedure of tapping. The features of cosmetic and fixing tours necessary for the general maintenance of the executed application, as well as for the protection of work tours from mechanical damage or rolling in the process of training or competitive activities are determined.

Key words. Technolodgy Taping**,** Kinesio Taping, sport Taping.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Тейпування або накладання фіксуючих бинтів (пов'язок) або матеріалів було відомо ще за часів проведення перших великих міжнародних змагань. Однак основний розвиток і початок виготовлення професійних спортивних тейпів і супутніх матеріалів було покладено американським лікарем Вірджілом Гібні, який першим описав основні схеми накладення аплікацій для фіксації гомілковостопного суглоба за допомогою нееластичних клейких стрічок - тейпів в кінці XIX століття, а так само нашим співвітчизником, іммігрувавшим в 1911 році в США, Самуелем Біликом. Потім методику на розкладання фіксуючих аплікацій стали використовувати більшість фахівців зі спортивної медицини за кордоном. В даний час методика спортивного тейпування використовується взагалі у спорті і для потреб спортивної медицини як профілактика ушкоджень опорно-рухового апарату спортсмена. Останнім часом методика тейпування стала впроваджуватися і в інших областях клінічної медицини (травматологія та ортопедія, неврологія і ін.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв’язання даної проблеми. Реабілітація хворих травматологічного профілю, як медична, так і соціальна, має свої принципові особливості. Найперше, що впливає на швидкість відновлення – це терміни іммобілізації, обсяг ушкодження кісткових і м’язово-зв’язкових структур, характер оперативного втручання, форма й рівень функціональних післятравматичних можливостей організму хворого. Пацієнти змушені тривалий час миритися з різними видами больових відчуттів, вегетативно-трофічними розладами, порушеннями опорної та локомоторних функцій. Більшість хворих, які перенесли травми різного характеру, локалізації, ступеня тяжкості, мають ризик виникнення ускладнень, спричинених гіподинамією, майже завжди

відбуваються зміни тонусу, сили м'язів, імовірність повторних пошкоджень [2; 6; 10]. У будь-якого спортсмена, який займається спортом професійно або для оздоровлення, завжди існує ризик травмування, що унеможливить подальші тренування, призведе до довготривалого відновлення, зниження фізичних якостей. Постає потреба вибору засобів, які спроможні забезпечити профілактику появи таких травм або допомогти спортсмену пройти якісну й короткострокову реабілітацію та продовжувати тренування. Метод тейпінгу спортивні лікарі та фізіотерапевти багатьох країн Європи й Америки застосовували винятково для лікування та реабілітації професійних спортсменів після травм [3; 5]. Спортивний тейп використовують і в сучасній практиці для фіксації м'язів або суглобів. Проте такий підхід перешкоджає нормальній роботі м'язів, зменшує діапазон руху та призводить до небажаних побічних ефектів; простежено, що після кожного тренування його потрібно знімати, оскільки можливе пересихання м'язів, подразнення шкіри [4; 7]. Задля вдосконалення класичного тейпінгування в 1973 р. японським лікарем Кензо Касі розроблено новий метод, який названо кінезіотейпінгом. Кінезіологічне тейпування передбачає лікування за допомогою еластичних аплікацій зі спеціального матеріалу – кінезіотейпу [12]. На сьогодні розрізняють такі види кінезіотейпінгу: еластичні й неластичні тейпи, які можуть бути адгезивними та когезивними [7]. Мета кінезіотейпінгу передбачає надання стабільності в м'язах і суглобах, не обмежуючи діапазон їх рухів. Запропоновану методику використовують для успішного лікування різних ортопедичних, нервово-м'язових і неврологічних захворювань, що дає змогу зняти навантаження зі спастичних м'язів і стимулювати дію паретичних м'язів. У його основу покладено застосування механізмів координації рухів, регуляції больової чутливості, мікроциркуляції й функціонування лімфатичної системи, що модифікуються за допомогою аплікацій кінезіотейпу [12,13]. Практики доводять [3; 5; 8], що кінезіотейп володіє цілим набором унікальних властивостей, які відсутні в класичного тейпу. Вплив кінезіотейпу на локальну ділянку тіла ґрунтується не лише на механічній фіксації й підтримці, а й на активізації крово- та лімфотоку в травмованій ділянці. Це відбувається за рахунок особливої конфігурації кінезіотейпу, що має текстуру й еластичність подібно до шкірних покровів людини [11]. Такий ефект кінезіотейпу якісно відрізняє його від спортивного тейпу. Водночас метод кінезіотейпінгу не є конкурентом для класичного тейпування, оскільки не має здатності достатньою мірою підтримувати суглоб й обмежувати його амплітуду, що потрібно в реабілітації наслідків ушкоджень м'язово-зв'язкового апарату. Опрацьовані літературні джерела [11; 13] засвідчують, що кінезіотейпінг ефективно зарекомендував себе за таких патологічних станів, як забиття м'яких тканин, посттравматичні больові синдроми, ушкодження сухожильно-зв'язкового апарату, ахілобурсит, неврологічні прояви остеохондрозу поперекового відділу хребта, м'язово-фасціальні больові синдроми, тендиніт обертальної манжети плеча. На сьогодні цей метод уключають у комплексне лікування м'язового болю в спині, шиї, верхніх і нижніх кінцівках; захворювань суг-

лобів, таких як остеохондроз, артрит, артроз; порушень постави, сколіозу, плоскостопневості, хвороби Осгута-Шлаттера, кіфозу (хвороба Шейєрмана-Мау); відновлення після травм і післяопераційних станів із приводу операції на хребті й суглобах; парезу © Нагорна О., Ногас А., Брега Л., 2016 кінцівок унаслідок неврологічних захворювань, таких як інсульт, ДЦП, неврит лицьового нерва; естетичної корекції обличчя та тіла; масте- опатії, порушення лактації, лімфедеми, місцевих хронічних набряків [3; 10]. Отже, позитивним у методиці кінезіотейпінгу, за даними практиків і клініцистів, є швидке відновлення м'язів, суглобів та зв'язок, підтримка м'язів упродовж доби. Важливі також водостійкість кінезіотейпінгу, вико- нання функцій шкіри, гіпоалергенність; не потребує перев'язок упродовж 5–7 днів до повного відновлення м'яза.

Мета дослідження – розглянути ефективність застосування кінезіотейпінгу в реабілітації травматологічних хворих.

Методи дослідження – аналіз і синтез наукових літературних джерел, узагальнення та систематизація одержаних результатів дослідження.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Огляд науково-методичних джерел [1; 4; 8] засвідчує, що існує декілька способів кінезіотейпування: метод «ліфтингу»; метод векторного тейпуваннння, розроблений Ф. О. Субботіним; метод лімфодренажу, що дає змогу покращити не лише рух лімфи, а й мікроциркуляцію, рух внутрішньо- й міжтканинних рідин, що сприяє обміну речовин на мікроциркуляторному рівні. Цей механізм лікувальної дії пропонують використовувати під час лікування лімфостазу, у разі гематом, набряків, а та- кож за інших різних порушень функцій обміну та транспорту рідин. Дослідження механізму терапевтичного ефекту на організм людини засвідчують, що в основі механізму функціонального кінезіотейпування лежить фасилітація взаємодії всередині однієї групи м'язів і безумовного рефлексу, підкріплення умовного сигналу й рефлексу [10]. Механізм корекції м'язової роботи полягає у впливі тейпу на пропріорецептори та інтерорецептори. За допомогою їх стимуляції формується правильний стереотип руху [3]. Ураховуючи різнобічну лікувальну дію кінезіотейпу, комбінації цих механізмів дають змогу охопити значну кількість порушень, що виникають після травм. Практично досліджено [5], що накладання кінезіотейпінгу викликає підвищення температури шкірних покривів у місці аплікації в представників усіх вікових груп, незалежно від статі. Це явище пояснюється так званим «ліфтинг-ефектом», створюваним за рахунок еластичності кінезіотейпу. Ці зміни в зоні аплікації кінезіотейпу підтверджують обґрунтованість його застосування під час низки патологічних станів і захворювань, де однією з ланок патогенезу є порушення мікроциркуляції. У результаті застосувань кінезіотейпування на практиці засвідчено, що кінезіотейпінг спроможний збільшувати біоелектричну активність м'язів та амплітуду їх руху [4; 10]. Розроблено й апробовано спосіб і методику тейпування пацієнтів із травматичними пошкодженнями нижніх кінцівок як у ранньому, так і в пізньому післяімобілізаційоному періоді [1,2]. За виснов-

ками науковців, кінезіотейпінг у комплексному лікуванні травм покликаний відновити дефіцит рухової функції в пацієнтів цієї категорії. На скоротливу здатність м'яза під впливом цього методу звернули увагу польські дослідники [6,7]. Проведено вивчення біоелектричної активності м'язів нижніх кінцівок у момент скорочення з використанням кінезіотейпінгу та без нього [8]. У результаті показано, що накладення тейпу на передню поверхню частину стегна значно збільшувало активну амплітуду руху. Це пов'язано зі збільшенням електроміографічного сигналу, знятого з поверхні чотириголового м'яза стегна. Актуальні дослідження інших клініцистів [9] (що підтверджено ультразвуковим обстеженням) засвідчили, що під час лікування бічного епікондиліту кінезіотейп сприяє збільшенню руху м'язів. У 2008 р. опубліковано працю [11], мета якої – вивчення впливу кінезіотейпінгу на силу скорочення м'язів здорових спортсменів. Результати доводять, що кінезіотейпінг не є допінгом, оскільки не здатний збільшувати силові якості спортсмена. Проте дослідження механізму дії кінезіотейпу на скоротливу активність м'язів проводили недостатньо системно й довготривало; існує лише припущення, що це відбувається через подразнення механорецепторів шкіри. Отже, у терапевтичній дії кінезіотейпінгу виокремлюють такі результати: отримання клінічного ефекту за відносно короткий проміжок часу; можливість безперервного лікувально-корегувального впливу протягом 3–5 діб; відсутність у складі кінезіотейпів і в клейовій основі фармакологічно активних речовин, що унеможливлює допінг-ефект; відсутність обмежень амплітуди рухів у процесі життєдіяльності й занять спортом. Протипоказами є індивідуальна непереносимість компонентів темпу, відкриті рани та захворювання шкіри в місці накладання еластич- них стрічок. Досліджено, що міоактивуюча дія накладеного кінезіотейпу значно знижується на 3-й день застосування, а на 6-й – зникає повністю [7; 8].

Висновки. Результати досліджень ефективності лікування хворих за допомогою методу кінезіотейпування неоднозначні. Попередні клінічні дослідження дають підставу стверджувати про здатність кінезіотейпів покращувати процес реабілітації хворих травматологічного, неврологічного, ортопедичного профілю, попереджувати повторні травмування в спортсменів; кінезіотейпінг доцільно використовувати як доповнення до основної терапії та інших засобів лікування травмованих хворих. На сьогодні не існує достовірних об'єктивних наукових доказів ефективності застосування кінезітейпінгу. Перспективи подальших досліджень. Актуальним залишається вивчення ефективності застосування кінезіотейпінгу в процесі фізичної реабілітації травматологічних хворих.

Вкрай важливо враховувати правила різних видів спорту, що стосуються тезування і накладання фіксуючих пов'язок, а також індивідуальні потреби кожного спортсмена. Для чіткого визначення механізму травми і розуміння її стадії необхідно пам'ятати основні правила:

• Грамотний збір анамнезу хвороби спортсмена, що відноситься до механізму травми.

• Оцінка пошкодженої ділянки на предмет набряку або деформації.

• Оцінка активного і пасивного обсягу руху в травмованому суглобі.

• Проведення всіх можливих ортопедичних тестів для оцінки цілісності зв'язкового апарату суглоба.

• Завжди має бути здійснене порівняння травмованого ділянки або суглоба з однойменної анатомічної структурою здорової кінцівки.

Література.

1.Айдаров В. І. Оптимізація реабілітаційної допомоги при ендо-протезуванні великих суглобів нижніх кінцівок / В. І. Айдаров, Ф. В. Тахавієва, М. В. Загідуллін, Р. Р. Тимершин // Практична медицина. - 2014. - № 4 (80). – С. 15–19.

2. Кисельов Д. Кінезіотейпінг в лікувальній практиці неврології та ортопедії / Д. Кисельов. -Медицина - 2015. - 168 с.

3. Клюйков А. І. Тейпування та застосування кінезіотейпу в спортивній практиці: метод. посібник/А. І. Клюйков. -РАСМИРБІ. - 2009. - 140 с.

4. Перрін Д. Пов'язки та ортези у спортивній медицині / Д. Перрін. -Практика, 2011.

5.Субботін Ф. А. Пропедевтика функціонального терапевтичного кінезіотейпування / Ф. А. Суботін. -Ортодинаміка, 2014. - 192 с.

6.Тумакаєв Р. Ф. Наш досвід оптимізації оперативного та відновлювального лікування уражень хребта та кінцівок / Р. Ф. Тумакаєв, В. І. Айдаров // Бюлетень ВСНЦ СО РАМН. - 2011. - № 4 (80). - С. 190-194.

References.

1. Ajdarov V. Y. Optymyzacyya reabylytacyonnoj pomoshhy pry эndoprotezyrovanyy krupnыx sustavov nyzhnyx konechnostej / V. Y. Ajdarov, F. V. Taxavyeva, M. V. Zagydullyn, R. R. Tymershyn // Praktycheskaya medycyna. – 2014. – № 4 (80). – S. 15–19.

3. Kyselev D. Kynezyotejpyng v lechebnoj praktyke nevrology ortopedy / D. Kyselev. – M. :Medycyna – 2015. – 168 s.

4. Klyujkov A. Y. Tejpyrovanye y prymenenye kynezyotejpa v sportyvnoj praktyke : metod. posobye /A. Y. Klyujkov. –RASMYRBY. –2009. – 140

5. Perryn D. Povyazky y ortezы v sportyvnoj medycyne / D. Perryn. – M. : Praktyka, 2011.

6. Subbotyn F. A. Propedevtyka funkcyonalnogo terapevtycheskogo kynezyotejpyrovanyya / F. A. Subbotyn. –Ortodynamyka, 2014. – 192 s.

РОЗДІЛ 5
ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

УДК 378

С. О. Красножон, Ю. О. Долинний
Донбаська державна машинобудівна академія.
(м. Краматорськ, Україна)

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

C. A. Krasnozhon, Ur. A. Dolinnuj
Donbas'ka derzhavna mashinobudivna akademiya.
(m. of Kramators'k, Ukraina)

PREPARATION OF FUTURE FACILITIES FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION STAFF

Анотація. С.О. Krasnozhon, Ю.О. Долинний. У статті розглянутий вітчизняний та іноземний досвід професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Представлені суперечності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти.

Ключові слова: професійна підготовка, фізичне виховання, студентська молодь, заклади вищої освіти.

Annotation. C.A. Krasnozhon, Ur.A. Dolinnuj. In the article the domestic and foreign experience of professional training of future specialists in physical education and sports is considered. Contradictions in the professional training of future specialists in physical education and sports in higher education institutions are considered

Key words: vocational training, physical education, student youth, institutions of higher education.

Актуальність і доцільність дослідження. Актуальність дослідження зумовлена тим, що на стадії переходу від постіндустріального етапу суспільного розвитку до інформаційної епохи інтенсивність науково-технічного прогресу стала справжнім випробуванням для біологічних, адаптаційних, соціальних й інших аспектів буття сучасної людини. Сучасному соціуму вкрай потрібні висококваліфіковані, компетентні та конкурентоспроможні фахівці, здатні ефективно проводити спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу з людьми різної вікової категорії. Базисними

цінностями любої людини є її здоров'я, особистісний розвиток тілесного, душевного і морального здоров'я [3].

Актуальною проблемою сучасної педагогічної теорії і практики є висококваліфікована професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту в закладах вищої освіти. Підвищена увага до цього питання багатьох педагогів, психологів, соціологів зумовлена тим, що люди у сучасному житті все частіше схильні до несприятливих умов природного середовища, факторам технічного прогресу, малорухомого способу життя, негативним звичкам. Така тенденція сучасного життя людини призводить до негативних наслідків здоров'я, захворюваності, втрати працездатності, а в подальшому до інвалідності людини. Таку тенденцію може подолати, тільки регулярне, ціле направлене заняття фізичною культурою і спортом, активна рухова активність протягом дня, здоровий та активний відпочинок [1].

Становлення нашої держави, демократичний розвиток суспільства, соціальна політика України – усе це потребує переходу до нового типу гуманістично-інноваційної фізкультурної освіти, що має здійснюватися на основі впровадження нового змісту, форм, методів навчання, підви- щення якості професійної підготовки, розвитку професійно значущих яко- стей майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту, здатних ефекти- вно проводити спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу [5].

Отже, якісна професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту здатних ефективно проводити спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу є актуальною проблемою сучасності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз наукових джерел уможливив узагальнення значного досвіду теорії та практики професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у вищій школі, зокрема таких аспектів: професійної підготовки майбутніх фахівців (Ю. Д. Бойчук, О. А. Дубасенюк, М. Б. Євтух, В. І. Наумчук, В. В. Ягупов й інші); професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту (Т. М. Бугеря, Л. Б. Волошко, А. М. Герцик, М. В. Дутчак, Р. П. Карпюк, Т. Ю. Круцевич, Р. В. Клопов, А. П. Конох, О. С. Куц, В. М. Платонов, Є. Н. Приступа, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян, Ю. М. Шкребтій та інші); реалізація принципу неперервності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту (С. У. Гончаренко, І. А. Зязюн, С. О. Сисоєва, В. О. Кукса, Л. П. Сущенко й інші). Фізичному вихованню різних верств населення приділяли увагу у своїх роботах М. В. Дутчак, В. І. Завацький, Л. Я. Іващенко, О. С. Куц, Н. В. Москаленко [1; 6; 7].

Особливості фізичної реабілітації людей, що мають обмеження в розвитку, досліджували І. М. Башкін, Т. В. Бойчук, О. М. Вацеба, А. С. Вовканич, Т. В. Д'яченко, Ю. О. Ляной, О. К. Марченко, В. М. Мухін. Специфіку навчання та майбутню життєдіяльність дітей з обмеженими можливостями розглядали І. В. Дмитрієва, В. В. Золотоверх,

С. Ю. Конопляста, В. І. Ляшенко В. А. Липа, Н. О. Мирошниченко, Л. К. Одинченко, В. В. Тарасун, Д. І. Шульженко.

Науковий інтерес для нашого дослідження становить досвід фізкультурно-оздоровчої работи зарубіжних дослідників (C. Bithell, R. Brandt, C. A. Broberg, C. A. Brocks, N. Z. Eming, G. Giddings, H. Gunn, A. Jones, C. Kell, N. Patton, A. F. Pettersson та ін.), а також досвід у напрямку професійної підготовки фахівців з фізичної терапії та питань, пов'язаних із діяльністю фізичних терапевтів (D. Berkin, B. E. Gibson, J. Gora, J. Dolecki, B. Maniecka-AIeksandrowiez, S. Chan, L. A. Hale, S. Hayes, S. A. Stiens, A. Szkiefkowska, C. Wikstrцm-Grotell та ін.).

Однак залишається неопрацьованою проблема оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі програмних занять, які спрямовані на підвищення функціонального стану і фізичного вдосконалення студентів; зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, необхідних у майбутній професійній і повсякденній діяльності; формування мотиваційних передумов до систематичних занять фізичним вихованням і спортом, розвиток особистісної фізичної культури [6; 8; 9].

Мета дослідження. Розглянути роботи вітчизняних та іноземних авторів у питанні підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності.

Завдання дослідження.

1. Вивчення літературних джерел, що розкривають питання професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

2. Розглянути суперечності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. В останні роки соціально-педагогічну проблему підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти досліджено в дисертаціях Л.П. Сущенко («Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах»), Ю.О. Лянного («Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах»), В.В. Тесленка («Теорія і практика соціально-педагогічної підтримки дітей з обмеженими можливостями в промисловому регіоні»), Н.О. Бєлікової («Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахі- вців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності»). Однак проблема професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти остається, ще не досить дослідженою.

Підвищена увага до цього питання багатьох педагогів, психологів, соціологів зумовлена тим, що останнім часом молодь та доросле населення України все менше приділяє уваги активному та здоровому способу життя. Життєвий досвід, практика фізичного виховання та спорту сприяють комплексній реалізації проблеми фізкультурно-оздоровлювальної та спортивно-массової роботи з людьми різної вікової групи [4].

Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» передбачає передусім оволодіння професійними навичками та вміннями, необхідними для проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровлювальної роботи з людьми різної вікової групи. Програма підготовки «Бакалавр з фізичної культури і спорту» складається з навчальних дисциплін циклу загальної підготовки та фахового (професійно-практичного) циклу. Цикл загальної підготовки та фаховий (професійно-практичний) містить у своєї основі «Нормативні навчальні дисципліни», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором навчального закладу)», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором студен- та)» [3].

Основними завданням загальної підготовки є заглиблене вивчення раніше отриманих знань з анатомії, фізіології та біохімії для подальшого вивчення анатомічних та фізіологічних змін в діяльності органів і систем організму людини її морфо-фізіологічні та психолого-педагогічні особливості. Загальна підготовка дає можливість майбутнім фахівцям з фізичної культури і спорту отримати знання та теоретичні навички, які вони можуть використати у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровлювальній роботи з людьми різної вікової групи. Основним завданням фахового (професійно-практичного) циклу підготовки бакалавра з фізичної культури і спорту містить у своїй основі «Нормативні навчальні дисципліни», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором навчального закладу)», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором студента)». У цей цикл включені дисципліни власне із спеціальності «Фізична культура і спорт». Ці предмети вже безпосередньо готують студентів до їх практичної діяльності, забезпечують необхідними теоретичними знаннями та практичними навичками для проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровлювальної роботи з людьми різної вікової групи [6].

Висновки. Кваліфікована спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча фізична культура позитивно впливає на загальний та психофізичний стан здоров’я людини, її розумову діяльність та працездатність. Враховуючи це актуальною проблемою нашої держави є професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти. Така підготовка складається з навчальних дисциплін циклу загальної підготовки та фахового (професійно-практичного) циклу. Цикл загальної підготовки та фаховий (професійно-практичний) містить у своєї основі «Нормативні навчальні дисципліни», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором навчального закладу)», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором студента)».

Література.

1. Долинний Ю. О. Сучасний стан підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями у закладах вищої освіти України / Ю. О. Долинний // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського : зб. наук. праць / редкол.: В. І. Шахов (голова) та ін. – Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2017. — Випуск 52. – С. 8–87. – (Серія: Педагогіка і психологія).
2. Долинний Ю. О. Система підготовки майбутніх фахівців з фі- зичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями / Ю. О. Долинний // Вісник Черкаського університету. – Черкаси: вид-во Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2018. – № 2.2018. – С. 38–46. – (Серія : Педагогічні науки).
3. Долинний Ю. О. Фізичне удосконалення майбутніх фахівців менеджменту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2012. – №11. – С. 31-34.
4. Долинний Ю. О. Концепція підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями / Ю. О. Долинний // Молодь і ринок : щомісячний науково-педагогічний журнал. – Дрогобич, 2018. – № 2 (157). – С. 48–54.
5. Козлов А. В. Впровадження структури спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів / А. В. Козлов, А. С. Ігнатьєв, Б. В. Федоров // Культура фізична та здоров'я. -ВДПУ, 2004. - № 2. - С. 33–35.
6. Радаєва С. В. Фізичне виховання студентів не фізкультурного вузу на основі спортивно-орієнтованих технологій: автореф. дис. … канд. пед. наук/С. В. Радаєва. - 2008. - 24 с.
7. Танянський С. Результати застосування спортивних спеціаліза- цій у технічному ВНЗ / С. Танянський, Л. Барибіна, О. Церковна // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. – С. 166-169.
8. Темченко В А. Секційна форма організації фізичного виховання студентів / В. А. Темченко, Р. Р. Сіренко // Фізичне виховання студентів / Науковий журнал. – Харків : ХООНОКУ : ХДАДМ, 2010. – № 3. – С. 99-104.

References.

1. Dolinnuj Ur. A. Current state of training of future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities in higher education institutions of Ukraine / Ur.A. Dolinnuj // Scientific Papers of Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsiubynsky: sciences Works / Red. V. I. Shakhov (head) and others. - Vinnitsa: LLC "Nealan LTD", 2017. - Issue 52. - C. 8-87. - (Series: Pedagogy and Psychology).

2. Dolinnuj Ur. A. System of training of future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities / Ur.A. Dolinnuj // Bulletin of the Cherkasy University. - Cherkassy: View of Cherkasy National University named after Bogdan Khmelnitsky, 2018. - No. 2.2018. - P. 38-46. - (Series: Pedagogical Sciences).

3. Dolinnuj Ur. A. Physical perfection of future management specialists. Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports: Coll. sciences ed for ed. SS Ermakova - Kharkiv: KhDADM (KhPPI), 2012. - No. 11. - P. 31-34.

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

5. Kozlov A. B. Vnedrenye strukturы sportyvno-oryentyrovannoho fyzycheskoho vospytanyya studentov / A. B. Kozlov, A. C. Yhnat'ev, B. V. Fedorov // Kul'tura fyzycheskaya y zdorov'e. –VHPU, 2004. – № 2. – S. 33–35.

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

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

8. Temchenko St. A. Sektsiyna forma orhanizatsiyi fizychnoho vykhovannya studentiv / V. A. Temchenko, R. R. Sirenko // Fizychne vykhovannya studentiv / Naukovyy zhurnal. – Kharkiv : KhOONOKU : KhDADM, 2010. – № 3. – S. 99-104.

УДК 378

О.М. Олійник, О.О. Мартинкова
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ - 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Oleg Oliynyk, Elena Martinkova
Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)

PROFESSIONAL PREPARATION FOR FUTURE FACTORS OF SPECIALTY - 017 "PHYSICAL CULTURE AND SPORTS"

Анотація. У статті розглядаються особливості професійної підготовки майбутніх фахівців спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт». Розкрито основні вимоги які впливають на ефективність професійної підготовки майбутніх фахівців такого напрямку підготовки.

Ключові слова: професійна підготовка, фахівці, фізична культура і спорт, заклади вищої освіти.

Annotation. The article deals with the peculiarities of the professional training of future specialists of the specialty - 017 "Physical Culture and Sport". The basic requirements that affect the effectiveness of the training of future specialists in this area of training are revealed.

Keywords: professional training, specialists, physical culture and sports, institutions of higher education.

Постановка проблеми. Вимоги сучасного середовища потребують сьогодення якісної підготовки фахівців спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» у закладах вищої освіти. Проте, для здійснення цього напрямку підготовки обумовлює ряд проблем сучасної освіти. По-перше, перебудова системи освіти України висуває нові вимоги перед закладами вищої освіти у напрямку вивчення фізичної культури та спорту, здоров'я людини. По-друге, це відсутність програм з підготовки фахівців у вищих навчальних закладах, де розглядалися б не тільки особливості техніко-тактичної підготовки і спортивного тренування, а й історія, філософія, етнічні закони національних видів спорту, їх оздоровча спрямованість, особливості вико-

ристання елементів національних видів спорту в навчальних закладах; відсутність спеціальної науково-методичної літератури [1].

Аналіз останніх джерел і публікацій. Професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту розглядали такі вітчизняні та іноземні автори, як Л.Б. Волошко, А.М. Герцик, Ю.О. Долинний, Р.П. Карпюк, Т.Ю. Круцевич, Р.В. Клопов, О.С. Куц, В.М. Платонов, Є.Н. Приступа, Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенко, Ю.М. Шкребтій та інші. [4; 5; 8].

Реалізацію принципу неперервності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у своїх дослідженнях розглядали І.А. Зязюн, С.О. Сисоєва, В.О. Кукса, Л.П. Сущенко й інші.

Питанню фізичного виховання різних верств населення приділяли увагу у своїх роботах М.В. Дутчак, В.І. Завацький, Л.Я. Іващенко, О.С. Куц, Н.В. Москаленко [1; 3; 7].

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичний аналіз базових понять дослідження щодо професійної підготовки майбутніх фахівців із спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» дає змогу висловити особисту думку, що майбутній фахівець такого напрямку підготовки повинен бути готовий до виконання педагогічної, психологічної, дослідницької, медичної діяльності, різноманітної оздоровчої та патріотичної діяльності. Така готовність майбутніх фахівців здійснюється за допомогою мотиваційного відбору майбутніх студентів, використання інформаційних технологій, забезпечення висококваліфікованим професорсько-викладацьким складом кафедр забезпечуючи підготовку фахівців фізичної культури і спорту.

Професійна підготовка майбутніх фахівців спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» розглядається як цілісна система, що будується на основі органічної єдності загального, особливого й індивідуального підходу. Вона залежить від особистісних якостей майбутнього фахівця, його психологічної культури, здатності до педагогічної та тренерської діяльності. По-друге, професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури та спорту необхідно здійснювати за принципом інтегративного підходу до формування її змісту, відбору форм і методів, оскільки вона інтегрує в собі підготовку як фахівців фізичної культури і спорту, так і фахівців з конкретних видів спорту. По-третє, у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту перевага має віддаватися діяльному підходу. Засобами реалізації професійних можливостей спеціалістів у професійній діяльності є їхня фізкультурно-педагогічна та тренерсько-викладацька діяльність. Особливість цієї підготовки полягає також у тому, що фізичний розвиток студента, його спортивна і спеціальна підготовка здійснюються в нерозривній єдності і взаємозумовленості, що дає змогу розглядати нову функцію професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури, а саме - національно-фізкультурно-спортивну [2; 4; 6].

У змісті професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр фізичної культури і спорту», виокремлено інваріантну і варіативну частини професійної

підготовки. Інваріантна включає в себе гуманітарні, соціально - економічні та фундаментальні дисципліни, які вивчаються згідно з навчальним планом підготовки викладачів фізичної культури, з інтеграцією окремих тем з прикладної фізичної підготовки. Варіативна частина включає професійно-орієнтовані і вибірково-навчальні дисципліни, які вивчаються згідно з навчальним планом підготовки спеціалістів фізичної культури з інтеграцією професійно спрямованих дисциплін. Підготовка має бути спрямована на поглиблення загальної освіти, формування фундаментальних і професійно орієнтованих знань і вмінь, необхідних для вирішення типових професійних завдань [1; 5].

Вибір методів навчання пов'язується із вдосконаленням змісту підготовки і з розвитком пізнавальних здібностей студентів, їхнім особистісним удосконаленням. Доведено, що найкраще обрані методи навчання поєднуються з практичною підготовкою, яка має носити системний характер і повинна складатися з таких етапів: лабораторні, практичні заняття; навчальна практика тренера-викладача, технологічна практика безпосередньо в організаціях, установах.

Висновки. Проблема підготовки майбутніх фахівців із спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» є перспективною щодо подальших досліджень. Ця підготовка може бути ефективною лише у тому випадку, коли враховуються всі її особливості. Професійна підготовка повинна бути цілісною системою заходів, методів та прийомів, повинна будуватися з урахуванням особистісних якостей фахівця, мати чітко визначену структуру та специфіку.

Література.

1. Долинний Ю. О. Сучасний стан підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями у закладах вищої освіти України / Ю.О. Долинний // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського : зб. наук. праць / редкол.: В.І. Шахов (голова) та ін. – Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2017. — Випуск 52. – С. 8–87. – (Серія: Педагогіка і психологія).

2. Долинний Ю. О. Система підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями / Ю.О. Долинний // Вісник Черкаського університету. – Черкаси: вид-во Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2018. – № 2.2018. – С. 38–46. – (Серія : Педагогічні науки).

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

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

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

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

References

1. Dolinnuj Ur. A. Current state of training of future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities in higher education institutions of Ukraine / Ur.A. Dolinnuj // Scientific Papers of Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsiubynsky: sciences Works / Red. V. I. Shakhov (head) and others. - Vinnitsa: LLC "Nealan LTD", 2017. - Issue 52. - C. 8-87. - (Series: Pedagogy and Psychology).

2. Dolinnuj Ur. A. System of training of future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities / Ur.A. Dolinnuj // Bulletin of the Cherkasy University. - Cherkassy: View of Cherkasy National University named after Bogdan Khmelnitsky, 2018. - No. 2.2018. - P. 38-46. - (Series: Pedagogical Sciences).

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

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

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

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

УДК 376-056.24:373:34

С.М. Лупінович
КВНЗ «Хортицька національна навчальна-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради (м. Запоріжжя, Україна)
А.Г. Дощенко
Запорізький навчально-виховний комплекс №41 Запорізької міської ради Запорізької області (м. Запоріжжя, Україна)

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ЗМІСТОВІ СКЛАДОВІ ДІЯЛЬНОСТІ АСИСТЕНТА ВЧИТЕЛЯ ЯК НОВОГО СУБ'ЄКТА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

S.M. Lupinovich
Khortytsia National Academy (Zaponzhzhia, Ukraine)
An.G. Doshchenko
Zaporozhzhie educational complex №41 Zaporozhzhie of Zaporozhzhie region (Zaporozhzhie, Ukraine)

ORGANIZATIONAL AND CONTENTS OF THE ACADEMIC ASSISTANT'S ACTIVITIES AS A NEW EDUCATIONAL PROJECT SUBJECT

Анотація. У роботі проведено аналіз наукових праць вітчизняних учених та практиків з питання формування професійної компетентності асистента учителя в інклюзивному класі, з'ясовано завдання та функції асистента вчителя, окреслено наявні проблеми та визначено шляхи розвитку професійної компетентності асистента вчителя в умовах інклюзивного навчання.

Ключові слова: інклюзія, інклюзивний клас, асистент учителя, професійні компетенції, освітній процес.

Annotation. The article analyze the scientific works about the professional competence of the teacher's assistant in the inclusive class, identifies the tasks and functions of the teacher's assistant, outlines the existing problems and defines the ways of developing the professional competence of the teacher's assistant in the conditions of inclusive education.

The role of the teacher's assistants in the work of the inclusive class is extremely important and is to help the teacher and children, including children with special educational needs. Assistants of the teacher provide: assistance to teachers in the organization, support and implementation of the educational process; modeling an additional positive role for students, appropriate and effective interpersonal communication skills (verbal, non-verbal); expanding educational opportunities for children; an individualized approach to teaching children and giving individual attention to individual students; behavior management of pupils, observation in accordance with the requirements of the teacher; additional time for the teacher to plan, study and evaluate the educational process; greater consistency in the teaching process; etc.

Keywords: inclusion, inclusive class, teacher assistant, professional competence, educational process.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У світлі гуманістичної моделі соціального устрою та освітніх реформ набувають поширення інноваційні підходи у навчанні дітей з особливими потребами. Зокрема, це перехід від безальтернативної сегрегативної системи навчання в умовах спеціального загальноосвітнього навчального закладу до інклюзивної моделі в умовах загальноосвітнього розвивального середовища, що вимагає окреслення підготовки фахівців, здатних реалізувати нові підходи. Запровадження інклюзивного навчання потребує розроблення нових методично-технологічних вимог до кадрового забезпечення інклюзивної освіти, зокрема, окреслення організаційно-змістових складових діяльності асистента вчителя як нового суб’єкта навчально-виховного процесу. Право на рівний доступ до якісної освіти є невід`ємним правом кожної дитини, яке закріплене в основному законі України - Конституції України, інших законодавчих документах. Якою ж має бути якісна освіта для дітей з особливими освітніми потребами? Відповідь на це запитання можна знайти у багатьох документах ЮНЕСКО, ООН, інших міжнародних організацій, а починаючи з 2009 року – у ряді документів, прийнятих Україною. Це, насамперед, Постанова Кабінету Міністрів України від 3 грудня 2009р. №1482-р. «Про затвердження плану заходів щодо запровадження інклюзивного та інтегрованого навчання у загальноосвітніх навчальних закладах на період до 2012 року», Концепція розвитку інклюзивної освіти [1], Постанова Кабінету Міністрів України від 15 серпня 2011 р. №872 «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах». Вже із самої назви зазначених документів очевидно, що мова йде про

інклюзивну освіту, тобто освіту, яка враховує індивідуальні потреби та особливості кожної дитини. Особливо це важливо, коли йде мова про дітей з особливими потребами в навчанні, для яких донедавна була лише одна можливість отримати освіту – у спеціальних навчальних закладах або за індивідуальною формою навчання, тобто, вдома. Проте, з часу ратифікації Україною Конвенції ООН про права інвалідів [2], зокрема статті 24 «Освіта», де зазначено, що «одним із зобов`язань держав-учасниць даної Конвенції є … забезпечення інклюзивної освіти на всіх рівнях», держава взяла на себе міжнародні зобов`язання забезпечити умови для навчання для дітей з особливими освітніми потребами за місцем їхнього проживання – на базі дошкільних та загальноосвітніх навчальних закладів.

Відповідно до Конвенції ООН про права інвалідів та інших міжнародних документів, необхідними умовами для отримання якісної освіти для дітей з особливими потребами є вміння педагога здійснювати індивідуалізацію та диференціацію навчального процесу, оцінювати розвиток дитини на основі об`єктивних спостережень за її розвитком, розробляти індивідуальні навчальні програми, тісно співпрацювати з батьками дитини та іншими фахівцями. Звичайно, що для виконання цих та інших завдань педагогу потрібна допомога – з боку адміністрації навчального закладу, з боку інших фахівців, з боку батьків. Але найбільш важливою для педагога є надання допомоги під час самого навчального процесу. Саме надання такої допомоги і є основною метою діяльності асистента педагога (асистент вчителя, асистент вихователя).

Потрібно зазначити, що посада асистента педагога також передбачена українським законодавством – так, у Постанові Кабінету міністрів України від 15 серпня 2011р. №872 «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у загальноосвітніх навчальних закладах» зазначається, що «особистісно орієнтоване спрямування навчально-виховного процесу забезпечує асистент вчителя, який бере участь у розробленні та виконанні індивідуальних навчальних планів та програм, адаптує навчальні матеріали з урахуванням індивідуальних особливостей навчально-пізнавальної діяльності дітей з особливими потребами». З ініціативи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту Міністерством соціальної політики доповнено Класифікатор професій посадою асистента вчителя інклюзивного навчання (наказ Держспоживстандарту від 28.07.2010р. №327). Посаду асистента вчителя передбачено Типовими штатними нормативами загальноосвітніх навчальних закладів, затвердженими наказом Міністерства освіти і науки від 06.12. 2010р. №1205.

Все це, безперечно, є важливим кроком у напрямі подальшого розвитку інклюзивної освіти в Україні, зокрема організації підтримки роботи педагога в інклюзивному класі шляхом введення додаткової посади асистента педагога. Проте, виникає безліч питань, на які потрібно давати відпо- відь.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Розвиток інклюзивної форми навчання дітей з порушеннями психофізичного розвитку за кордоном і в Україні детально розглянуто в наукових дослідженнях А. Колупаєвої та І. Кузави. Окремі аспекти методології, організаційних форм та особливостей інклюзивної освіти висвітлено в наукових статтях М. Матвєєвої, С. Миронової, В. Панка, Т. Сак, В. Синьова, О. Таранченко, В. Тищенка, А. Шевцова та ін. Останніми роками з проблем упровадження інклюзивного навчання в систему освіти України проведено низку планових наукових досліджень. У монографії А. Колупаєвої «Інклюзивна освіта: реалії та перспективи» [3] подано історико-педагогічне узагальнення науково-теоретичних підходів до процесу залучення осіб з обмеженими можливостями здоров'я у загальноосвітній простір; визначено понятійно-термінологічне поле інклюзивної освіти; проаналізовано міжнародне та українське законодавство стосовно навчання осіб з обмеженими можливостями здоров'я; відтворено генезис, визначено тенденції і розкрито проблеми становлення інклюзивної освіти в країнах Західної Європи та Північної Америки; розкрито особливості впровадження інклюзивного навчання в систему національної освіти; подано теоретико-експериментальну модель інклюзивної освіти в Україні. У монографії І. Кузави «Інклюзивна освіта дошкільників, які потребують корекції психофізичного розвитку: теорія і методика» [4] обґрунтовано теоретичні і методичні основи та здійснено розробку концептуальних засад інклюзивної освіти у дошкіллі; проведено експериментальне дослідження особливостей готовності суб'єктів і об'єктів інклюзивної освіти, визначено й охарактеризовано критерії, показники та рівні готовності до навчання у школі дошкільників, які потребують корекції психофізичного розвитку, в умовах зазначеної складової; науково обґрунтовано та апробовано систему інклюзивної освіти дошкільників із особливостями психофізичного розвитку на основі толерантного ставлення до вихованців зазначеної категорії; окреслено сутність сучасних технологій практичної реалізації системи інклюзивної освіти, спрямованих на корекцію розвитку та соціалізацію дошкільників із порушеннями психофізичного розвитку.

Питання підготовки майбутнього вчителя початкових класів до засвоєння педагогічних засад інклюзивної освіти розглядалися І. Демченко [5, 6, 7].

Проблеми формування професіоналізму асистента вчителя в умовах інклюзивного навчання залишаються невивченими.

Мета дослідження. На основі літературних джерел розглянути теоретичні аспекти професійної підготовки майбутніх асистентів вчителя в умовах інклюзивного навчання.

Завдання дослідження. На основі літературних джерел окреслити організаційно-змістові складові діяльності асистента вчителя як нового суб'єкта навчально-виховного процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах модернізації освітньої системи, особливої уваги набуває питання навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі, що активізувало наукові пошуки дослідників. Так, теоретико-методологічні засади інклюзивної освіти було розроблено вітчизняними та зарубіжними ученими (В. Засенко, А. Колупаєва, Л. Савчук, О. Таранченко, Д. Деппелер, Т. Лорман, Д. Лупарт, Д. Макгі-Річмонд, Д. Харві та ін.). Попри широке коло досліджень, пов'язаних із підготовкою педагогів до роботи в інклюзивних умовах (Т. Зубарєва, І. Россіхіна, Є. Самарцева, І. Хафізулліна, Ю. Шуміловська, О. Мартинчук та ін.), питання організації діяльності нового суб'єкта навчально-виховного процесу – асистента вчителя, який відповідно до нормативних документів, входить до складу команди фахівців індивідуального супроводу дитини з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання практично не досліджувалося.

З моменту впровадження інклюзивної форми навчання в систему освіти України на підставі експериментальної роботи науковцями і практиками дефектології вжито певних заходів щодо методичного забезпечення підвищення професійних компетенцій педагогічних працівників процесу інклюзивного навчання.

Роль асистентів педагога в роботі інклюзивного класу є надзвичайно важливою і полягає у наданні допомоги вчителю та дітям, в тому числі й дітям з особливими потребами у навчанні. Асистенти педагога забезпечують: надання допомоги вчителям в організації, підтримці та впровадженні навчально-виховного процесу; моделювання додаткової позитивної ролі для учнів, належних і ефективних міжособистісних комунікаційних нави- чок (вербальних, невербальних); розширення навчальних можливостей для дітей; індивідуалізований підхід до навчання дітей та надання індивідуальної уваги окремим учням; управління поведінкою учнів, проведення спостережень відповідно до вимог вчителя; додатковий час для вчителя для планування, навчання та оцінки навчального процесу; більшу послідовність у процесі викладання; тощо.

Тобто, асистент вчителя виконує такі функції: організаційна; навчально-розвиткова; діагностична; прогностична; консультативна.

Асистенти педагога зможуть відповідати очікуванням та виконувати всі покладені на них завдання та функції лише за умови належної підготовки, підтримки та нагляду. По першу чергу, розвитку та вдосконалення потребують професійні компетентності асистента вчителя.

Асистент вчителя повинен мати комунікативні та організаційні здібності, здатність співчувати, співпереживати; ціннісні орієнтації, спрямовані на розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, на творчу педагогічну діяльність, навички вирішення конфліктних ситуацій.

Експерти ООН визначили три категорії «ключових компетентностей для успішного життя та успішного функціонування суспільства», які є важливими і для організації шкільного інклюзивного освітнього середовища: автономна діяльність (передбачає здатність захищати та піклуватись про

відповідальність, права, інтереси та потреби інших; здатність складати та здійснювати плани та особисті проекти; здатність діяти у значному/широкому контексті); інтерактивне використання засобів (передбачає здатність інтерактивно застосовувати мову, символіку та тексти; здатність використовувати знання та інформаційну грамотність; здатність застосовувати нові інтерактивні технології); уміння функціонувати в соціально гетерогенних групах (передбачає здатність успішно взаємодіяти з іншими; здатність співпрацювати і здатність вирішувати конфлікти) [8].

Така класифікація визначає критерії, на яких базується основний перелік ключових компетентностей усіх фахівців, зокрема педагогів, які постали перед необхідністю перебудови своєї професійної діяльності і професійного мислення у напрямку інклюзивної освіти.

На нашу думку, існують прогалини та не доопрацювання питання впровадження інклюзивного навчання у загальноосвітніх школах, по-перше, ці проблеми пов'язані з браком знань та професійних компетентностей вчителів та асистентів вчителів.

Педагогічні працівники загальноосвітніх навчальних закладів зіткнулися зі справою, яка не вирішується в одну мить. Потрібні роки на глибоке усвідомлення самої філософії освіти дітей з порушеннями психофізичного розвитку, оволодіння знаннями психологічних особливостей цієї категорії дітей та професійними вміннями й навичками організації навчально-виховного процесу з ними.

Для успішного виконання практичних завдань необхідне зближення центрів практичної психології і психолого-медико-педагогічних консультацій на основі розробки і реалізації спільних дій, проектів і технологій із забезпечення психолого-педагогічного супроводу дітей з особливими освітніми потребами їхніх батьків і педагогів. Важливим є проведення методичних семінарів, тренінгів та інших форм міжкурсової підготовки [9].

Прискорити весь процес можливо лише за допомогою перегляду і вдосконалення системи післядипломної педагогічної освіти, яка включає: організацію методичної роботи в школі, навчально-методичне забезпечення, форми міжкурсового навчання (педагогічні наради, педагогічні читання, семінари, конференції, симпозіуми, з'їзди тощо), курси перепідготовки та підвищення кваліфікації, заочна форма навчання тощо.

З метою удосконалення діяльність асистентів вчителя, необхідно розроблення та впровадження системи тренінгових занять, яка була б спрямована на формування цінностей інклюзивної освіти, усвідомлення та забезпечення організаційних норм, формування професійного співробітництва на рівні закладу та спеціальних компетенцій щодо надання необхідної підтримки дітям з особливими освітніми потребами.

Навчання для асистентів учителів доцільно організовувати та проводити безпосередньо у школах, які співпрацюють з вищими навчальними закладами. У цьому випадку слухачі тренінгу/курсів можуть отримати практику та досвід на робочому місці, що дає слухачам прекрасну можливість на практиці застосувати отримані знання та розвинути власні навички

роботи як асистента учителя [10]. З іншого боку, це прекрасна можливість для самих шкіл отримати додаткові людські ресурси для роботи з дітьми.

На підставі проведеного дослідження можна зробити висновок, що широке запровадження інклюзивної освіти має здійснюватися поступово та супроводжуватися створенням належних соціально-економічних умов, підготовкою кваліфікованих кадрів і зміною ставлення суспільства до дітей означеної категорії.

Професійна компетентність вчителя інклюзивної школи включає широке коло проблем соціальних, психологічних, професійних, корекційних. Процес формування професійної компетентності вчителя та формування готовності до інтегрованого та інклюзивного навчання - це складний і багатоплановий процес, який відбувається протягом всього життя особистості вчителя та розв'язується за допомогою школи, методичної служби, психологічного супроводу та інституту післядипломної педагогічної освіти.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, проблема формування фахових компетентностей асистента вчителя в умовах інклюзивного навчання упродовж останніх років вивчалася не достатньо системно, і її вирішення є актуальним та вкрай необхідним для інноваційного розвитку системи освіти в Україні. Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні закордонного досвіду і теоретичних положень з питань формування професіоналізму асистента вчителя в умовах інклюзивного навчання.

Література.

1. Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 01.10.2010р. № 912/

2. Закон України «Про ратифікацію Конвенції про права інвалідів ООН та факультативного протоколу до неї» //Відомості Верховної Ради, 2009, №1767-VI.

3. Колупаєва А.А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи: монографія / А.А. Колупаєва. – К.: Самміт-Книга, 2009. – 272 с.

4. Кузава І.Б. Інклюзивна освіта дошкільників, які потребують корекції психофізичного розвитку: теорія і практика: монографія / І.Б. Кузава. – Луцьк, ПП Іванюк В.П., 2013. – 292 с

5. Демченко І.І. Готовність учителя початкових класів до роботи в умовах інклюзивної освіти : структура та діагностика : навч.-метод. посіб. / І.І.Демченко. – Умань : Видавець «СочінськийМ.М.», 2014. –160 с.

6. Демченко І.І. Підготовка вчителя до роботи в інклюзивній початковій школі : моногр. / І. І. Демченко. –Умань : ФОП Жовтий О. О., 2015. – 500 с/

7. Демченко І.І. Теоретико-практичні засади формування готовності педагога до творчого розвитку школярів в умовах інклюзивної освіти : колективна моногр. / І.Демченко, І.Бабій, М.Пічкур. –Умань : ВПЦ «Візаві», 2015. –198 с.

8. DeSeCo: Definition and Selection of Competencies: Theoretical and Conceptual Foundations [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.deseco.admin.ch/

9. Панок В.Г. Інклюзивна освіта та завдання діяльності психологічної служби / В.Г. Панок / Мультидисциплінарний підхід як методологічна основа інклюзивного навчання. – Д.: Свідлер А.Л., 2012. – С. 14–23.

10. Як реформувати систему захисту дітей [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: http: //www.hopeandhomes.org.ua/help/51e4edbf24f4a/

References.

1. Nakaz Ministerstva osvity` i nauky`, molodi ta sportu Ukrayiny` vid 01.10.2010r. № 912/

2. Zakon Ukrayiny` «Pro raty`fikaciyu Konvenciyi pro prava invalidiv OON ta fakul`taty`vnogo protokolu do neyi» //Vidomosti Verxovnoyi Rady`, 2009, № 1767-VI.

3. Kolupayeva A.A. Inklyuzy`vna osvita: realiyi ta perspekty`vy`: monografiya / A.A. Kolupaye-va. – K.: Sammit-Kny`ga, 2009. – 272 s.

4. Kuzava I.B. Inklyuzy`vna osvita doshkil`ny`kiv, yaki potrebuyut` korekciyi psy`xofizy`chnogo rozvy`tku: teoriya i prakty`ka: monografiya / I.B. Kuzava. – Lucz`k, PP Ivanyuk V.P., 2013. – 292 s

5. Demchenko I.I. Gotovnist` uchy`telya pochatkovy`x klasiv do roboty` v umovax inklyuzy`vnoyi osvity` : struktura ta diagnosty`ka : navch.-metod. posib. / I.I.Demchenko. –Uman` : Vy`davecz` «Sochins`ky`jM.M.», 2014. – 160 s.

6. Demchenko I.I. Pidgotovka vchy`telya do roboty` v inklyuzy`vnij pochatkovij shkoli : monogr. / I. I. Demchenko. –Uman` : FOP Zhovty`j O. O., 2015. –500 s/

7. Demchenko I.I. Teorety`ko-prakty`chni zasady` formuvannya gotovnosti pedagoga do tvorchogo rozvy`tku shkolyariv v umovax inklyuzy`vnoyi osvity` : kolekty`vna monogr. / I.Demchenko, I.Babij, M.Pichkur. –Uman` : VPCz «Vizavi», 2015. –198 s.

8. DeSeCo: Definition and Selection of Competencies: Theoretical and Conceptual Foundations [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.deseco.admin.ch/

9. Panok V.G. Inklyuzy`vna osvita ta zavdannya diyal`nosti psy`xologichnoyi sluzhby` / V.G. Panok / Mul`ty`dy`scy`plinarny`j pidxid yak metodologichna osnova inklyuzy`vnogo navchannya. – D.: Svidler A.L., 2012. – S. 14–23.

10. Yak reformuvaty` sy`stemu zaxy`stu ditej [Elektronny`j resurs]. – Rezhy`m dostupu: URL: http: //www.hopeandhomes.org.ua/help/51e4edbf24f4a/

УДК 796.01:378.147

Л.В. Кошева,О.О. Заболотний
Донбаська державна машинобудівна академія.
(м.Краматорськ, Україна)

КОМПЕТЕНТНІСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

L.V. Kosheva, O.O. Zabolotny
Donbas'ka derzhavna mashinobudivna akademiya.
(m. of Kramators'k, Ukraina)

KOMPETENTN_SNIY PIDKHID TO PROFESIYNOK PIDGOTOVKI MAYBUTNIKH FAKHIVTSIV V FIZHICHNOK KULTURI I SPORT

Анотація. У статті розглядаються особливості формування професійної компетентності фахівця з фізичної культури і спорту в умовах ВНЗ. Структурні елементи створюються на основі сучасних освітніх програм вищої професійної освіти. Дослідження цієї проблеми здійснюється авторами на основі аналізу, узагальнення та конкретизації передового педагогічного досвіду підготовки фахівців в галузі фізичної культури і спорту.

Ключові слова: професійна компетентність, фахівці, фізична культура, освіта.

Annotation. The article discusses the features of the formation of professional competence of a specialist in physical culture in a university. Structural elements are created on the basis of modern educational programs of higher professional education. The research of this problem is carried out by the authors on the basis of analysis, generalization and concretization of advanced pedagogical experience of training specialists in the field of physical culture and sports.

Key words: professional competence, specialists, physical education, education.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Процес розвитку сучасної системи освіти актуалізує питання підвищення кваліфікації та професіоналізму педагога в аспекті вдосконалення його професійної компетентності. Професійна компетентність, в даному контексті, розглядається як характеристика якості підготовки фахівця, потенціалу ефективності трудової діяльності. Якщо понамагатися визначити місце компетентності в системі рівнів професійної майстерності, то вона знаходиться між старанністю і досконалістю Аналіз основних питань, пов'язаних з обговорюваної проблемою, показує, що в нових умовах заперечуються звичні знання - вміння - навички. Відбувається перенесення акцентів на знання - розуміння - на-

вички, в результаті інтегрування яких формуються компетенції, які більшістю фахівців сьогодні трактуються як здатність і готовність особистості до тієї чи іншої діяльності [3; 4].

У нинішніх умовах залучення України до загальносвітових соціально-економічних і культурних процесів, до європейської інтеграції, зокрема в освіті, визначає питання компетентнісного підходу до професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту важливим аспектом державної освітньої політики, а також педагогічної теорії й практики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. У вітчизняній і зарубіжній науці розроблено теоретичне підґрунтя для розв'язання зазначеної проблеми. Так, теоретичні й методичні засади компетентнісного підходу в системі вищої та загальної середньої освіти висвітлено в працях В. Байденко, Н. Бібік, І. Зимньої, І. Єрмакова, Н. Кузьміної, В. Лозової, О. Пометун, М. Степка, А. Хуторського, В. Хутмахера та інших. Теоретичні й практичні основи професійної підготовки фахівця з фізичної культури до педагогічної діяльності, сутність і специфіку педагогічних умінь, механізми їх формування в професійно-педагогічній підготовці досліджено в працях М. Віленьського, Л. Лубишевої, А. Матвєєва, Л. Сущенко, Б. Шияна та інших. У роботі [7] розглянуто функціональну специфіку професійної компетенції.

Аналіз наукової літератури дає підставу констатувати, що проблема компетентнісного підходу до професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту ще не отримала належного теоретичного обґрунтування та практичної апробації.

Мета дослідження. На основі літературних джерел провести науково-методичний аналіз проблеми застосування компетентнісного підходу до підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

Завдання дослідження — узагальнити дані літературних джерел та обґрунтувати структурно-функціональну модель компетентнісно-орієнтованої підготовки фахівців з фізичної культури і спорту

- вивчити сучасні підходи до формування професійної компетентності у фахівців, в тому числі в галузі фізичної культури і спорту в процесі їх професійної підготовки;.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичні основи компетентнісного підходу щодо підготовки фахівців з фізичної культури і спорту визначаються сутністю понять, покладених в основу їх розробки.

Нині системи освіти різних країн Європи, у т. ч. й України, при всій їх культурно-національній різноманітності та специфіці економічного розвитку характеризують *дві тенденції* а саме:

–по-перше, перехід до професійних стандартів, що ґрунтуються на високих результатах;

–по-друге, системний опис кваліфікацій у термінах професійних компетенцій.

Інститутом інноваційних технологій і змісту освіти у 2008 р. розроблено *«Комплекс норма-тивних документів для розроблення складових сис-*

теми галузевих стандартів вищої освіти», в основу нового покоління якого покладено компетентнісний підхід через формування нової системи діагностичних засобів із переходом від оцінки знань до оцінки компетенцій та визначення рівня комтентності в цілому[2; 2–10]. Запропоноване в європейському проекті TUNING поняття «компетенцій» включає не тільки когнітивну й операційно-технологічну складові частини, але й мотиваційну, етичну, соціальну, поведінкову сторони (результати освіти, знання, уміння, систему ціннісних орієнтацій). У формуванні компетенції вирішальну роль відіграє не тільки зміст освіти, а й організація освітнього процесу, освітні технології, уключаючи самостійну роботу студентів тощо. Треба підкреслити узагальнений, інтегральний характер поняття «компетенція» стосовно понять «знання, уміння», «навички». [2, 10]

Аналіз структури компетентнісної підготовки фахівців дається в роботах Е.Ф. Зеера, А.К. Маркової, М.І. Лук'янової і ін. У запропонованих даними авторами варіантах структури, нами були визначені ряд елементів професійної компетентності фахівця з фізичної культури, які можна класифікувати на загальнопрофесіональні і професійно-прикладні компетенції

Оскільки, компетентність особистості фахівця проявляється у професійній діяльності та професійному спілкуванні, отже, включає здібності, знання, вміння і навички, необхідні для здійснення діяльності та спілкування у процесі цієї діяльності. Конкретний вибір зазначених показників визначається сутністю професійної діяльності, її змістом.

В цілому професійна компетентність фахівців з фізичної культури і спорту, включає систему загальних і спеціальних психолого-педагогічних знань і умінь, необхідних для ефективного здійснення навчально-виховної діяльності; економіко-управлінську і правову підготовку, що дозволяє виконувати самим і готувати вихованців до виконання різних соціальних ролей; сформоване цілісне професійне мислення і свідомість, що обумовлюють успішність творчої професійно-педагогічної діяльності.

До загально-професійних компетенцій ми віднесли базові та психологічні компетенції.

Базові компетенції спрямовані на формування цілісного уявлення про суб'єктів освітнього процесу. Базові компетенції відображають фізичний, емоційний, інтелектуальний, аксіологічний компоненти особистості. Проектована на даній основі освіта буде забезпечувати не тільки розрізнену предметну, а й цілісну компетентнісну освіту.

Базовими освітніми компетенціями є наступні:

1. Загальнокультурна компетенція. Включає в себе коло питань за змістом і особливостям національної та загальнолюдської культури, духовнонравственним основам життя людини і людства, окремих народів, культурологічні основи сімейних, соціальних, суспільних явищ і традицій, роль науки та релігії в житті людини, їх вплив на світ, компетенції в побутової та культурно-дозвільній сфері, наприклад, володіння ефективними способами організації вільного часу. Сюди ж відноситься досвід освоєння учнем наукової картини світу, що розширюється до культурологічного і вселюдського розуміння світу.

2. Навчально-пізнавальна компетенція. Це сукупність компетенцій студента в сфері самостійної пізнавальної діяльності, що включає елементи логічної, методологічної, загальнонавчальних діяльності, співвіднесеної з реальними пізнаваними об'єктами. Сюди входять знання і вміння організації, цілепокладання, планування, аналізу, рефлексії, самооцінки навчально-пізнавальної діяльності. По відношенню до досліджуваних об'єктів студент опановує креативними навичками продуктивної діяльності: добуванням знань безпосередньо з реальності, володінням прийомами дій в нестандартних ситуаціях, евристичними методами вирішення проблем. В рамках даної компетенції визначаються вимоги відповідної функціональної грамотності: уміння відрізняти факти від домислів, володіння вимірювальними навичками, використання імовірнісних, статистичних та інших методів пізнання.

3. Ціннісно-смислова компетенція. Ця компетенція відображає елементи світогляду, спрямовані на формування аксіологічного орієнтації студента в системі суспільних відносин, його здатності бачити і розуміти навколишній світ, орієнтуватися в ньому, усвідомлювати свою роль і призначення, вміти вибирати цільові та смислові пріоритети для своїх дій і вчинків. Дана компетенція формує механізм самовизначення учня в ситуаціях навчальної та іншої діяльності. Від неї залежить індивідуальна освітня траєкторія студента і програма його життєдіяльності в цілому.

4. Комунікативна компетенція. Включає знання необхідних мов, способів взаємодії з оточуючими і віддаленими людьми і подіями, навички роботи в групі, володіння різними соціальними ролями в колективі. Студент повинен вміти уявити себе, написати лист, анкету, заяву, поставити запитання, вести дискусію і ін. Для освоєння даної компетенції в навчальному процесі фіксується необхідна і достатня кількість реальних об'єктів комунікації і способів роботи з ними для студентів кожного ступеня навчання в рамках кожного досліджуваного предмета або освітній галузі.

5. Інформаційна компетенція. За допомогою реальних об'єктів (телевізор, магнітофон, телефон, факс, комп'ютер, принтер, модем, копір) та інформаційних технологій (аудіо - відеозапис, електронна пошта, ЗМІ, Інтернет), формуються вміння самостійно шукати, аналізувати і відбирати необхідну інформацію, організовувати, перетворювати, зберігати і передавати її. Дана компетенція забезпечує навички діяльності студента по відношенню до інформації, що міститься в навчальних предметах і освітніх областях, а також в навколишньому світі.

6. Соціально-трудова компетенція означає володіння знаннями і досвідом в сфері цивільно-громадської діяльності (виконання ролі громадянина, спостерігача, виборця, представника), в соціально-трудовій сфері (права споживача, покупця, клієнта, виробника), у сфері сімейних відносин і обов'язків, в питаннях економіки і права, в області професійного самовизначення. До цієї компетенцію входять, наприклад, вміння аналізувати ситуацію на ринку праці, діяти відповідно до особистої та громадської вигодою, володіти етикою трудових і цивільних взаємовідносин. Студент опановує мінімально необхідними для життя в сучасному суспільстві навичками соціальної активності та функціональної грамотності.

7. Компетенція особистісного самовдосконалення спрямована на освоєння способів фізичного, духовного та інтелектуального саморозвитку, емоційної саморегуляції та самопідтримки. Реальнимоб'єктом в сфері даної компетенції виступає сам студент. Він опановує способи діяльності у власних інтересах і можливостях, що виражаються в його безперервному самопізнанні, розвитку необхідних сучасній людині особистісних якостей, формуванні психологічної грамотності, культури мислення і поведінки. До даної компетенції відносяться правила особистої гігієни, турбота про власне здоров'я, статева грамотність, внутрішня екологічна культура. Сюди ж входить комплекс якостей, пов'язаних з основами безпечної життєдіяльності особистості.

8. Інформаційна компетенція. За допомогою реальних об'єктів (телевізор, магнітофон, телефон, факс, комп'ютер, принтер, модем, копір) та інформаційних технологій (аудіо - відеозапис, електронна пошта, ЗМІ, Інтернет), формуються вміння самостійно шукати, аналізувати і відбирати необхідну інформацію, організовувати, перетворювати, зберігати і передавати її. Дана компетенція забезпечує навички діяльності студента по відношенню до інформації, що міститься в навчальних предметах і освітніх областях, а також в навколишньому світі.

Компетентність як складне неоднозначне поняття включає також психологічні компетенції, що дозволяють в соціальних, професійних і особистісних ситуаціях діяти відповідально і самостійно («дієва компетентність»), або здатності суб'єкта виконувати сукупність певних функцій. Тому в структурі компетентності слід виділити особливий вид - психологічну компетентність.

Поняття «психологічна компетентність» визначається як представленість в індивідуальній свідомості психологічного змісту, психологічних ситуацій і способів їх вирішення [7].

Нами виділено такі психологічні компоненти компетентності:

- Диференційно-психологічний (знання про особливості засвоєння навчального матеріалу конкретними учнями відповідно до індивідуальних і вікових характеристиками);

- Соціально-психологічний (знання про особливості навчально-пізнавальної та комунікативної діяльності навчальної групи і конкретного учня в ній, про особливості взаємин викладача і студентів, про закономірності спілкування);

- аутопсихологічна (знання про переваги і недоліки власної діяльності, особливості своєї особистості і її характерних якостях) аналіз [2].

Необхідною складовою професіоналізму людини є професійна компетентність. Питання професійної компетентності розглядаються в роботах як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Сучасні підходи і трактування професійної компетентності досить різні.

В області педагогічної діяльності професійна компетентність фахівця з фізичної культури, реалізується через рівень оволодіння професійно-прикладних компетенцій. Рівні професійно-прикладної компетентності включають в себе теоретичну підготовленість, методичну підготовленість і спеціальну підготовленість. Кожен з виділених рівнів спрямований на формування різних видів професійної компетентності, при цьому всі вони перебувають у взаємозв'язку і взаємодії, а в реальному освітньому процесі реалізуються інтегровано відповідно до завдань професійної діяльності.

Теоретична підготовленість майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту відноситься до педагогічної категорії, так як вона пов'язана з процесами освіти, навчання, розвитку та виховання людини в інтересах суспільства. Вона вивчає фізичну культуру як особливий, специфічний вид культури суспільства, складну область соціально необхідної діяльності, що

має безліч взаємозв'язків з іншими явищами і сторонами соціального життя. Її завдання полягають в тому, щоб виявити і розкрити взаємозв'язку і взаємовпливу культури загальної та фізичної, закономірності гармонійного розвитку людини, пояснити і обґрунтувати засоби, що забезпечують його цілеспрямоване і всебічний фізичний розвиток, визначити оптимальні методи використання коштів, доцільні форми і принципи, що забезпечують їх ефективну реалізацію.

Теоретична підготовленість визначає фундаментальність освіти фахівця в галузі фізичної культури і спорту, педагогічну спрямованість його діяльності. Вона лежить в основі знань будь-якої конкретної спеціалізації (викладач, методист, вихователь, інструктор, тренер і т.д.), створює необхідні передумови і умови для професійного зростання і вдосконалення фахівця [3]. Теоретична підготовленість фахівця з фізичної культури і спорту носить накопичувальний характер.

Методична підготовленість - це формування знань про специфічні (характерних тільки для процесу фізичного виховання) методах, використовуваних у фізичному вихованні; розвиток пізнавальних умінь; оволодіння технологіями навчання в процесі занять різними формами фізичної культури, фізкультурно-спортивних та фізкультурно-оздоровчих занять. Перед фахівцем при вирішенні виховних, освітніх завдань і завдань фізичного розвитку в процесі фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації і реабілітації особливо важливого значення набувають способи застосування обраних засобів, які допоможуть більш успішно і продуктивно їх досягти. Цей пошук пов'язаний з вибором ефективних методів навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей (здібностей) і виховання особистісних властивостей. Мета методичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту спрямована на реалізацію на практиці наукових знань, теоретичних положень, результатів досліджень в галузі фізичної культури і спорту та охоплює по суті всі прояви фізичної культури. У методичній підготовці важливе місце займають поряд з методичними принципами, методичні прийоми, методики, технології навчання, виховання і розвитку. Методична підготовка в процесі навчання майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту здійснюється на семінарських, лабораторних і практичних заняттях.

Спеціальна підготовленість включає глибокі знання, кваліфікацію і досвід діяльності в галузі предмета, з якого реалізується навчання; знання способів вирішення технічних, творчих завдань. В процесі спеціальної підготовки формуються такі види компетенцій, як проектувальних, організаторська, управлінська.

- Проектувальні: передбачають перспективне планування стратегічних, тактичних, оперативних завдань, пов'язаних з організацією дозвілля

школярів та проведенням позакласної та позашкільної фізкультурної роботи, організацією активного відпочинку різних груп населення, організацією масових фізкультурно-спортивних заходів тощо, а також визначення способів їх рішення.

- Організаторські: безпосередня розробка проектів в реальному образовательном процесі.

- Управлінські: управління фізкультурно-спортивною діяльністю.

Представлена структура професійної компетентності фахівця з фізичної культури є результатом багаторічних досліджень з оцінки змісту діяльності фахівця, що діє в даній сфері. Разом з тим, з огляду на різноманіття форм, умов проведення та організації різних видів фізкультурно- спортивної діяльності з різним контингентом що займаються, слід зазначи- ти, що представлена

структура не вичерпує різноманіття варіантів реалізації компетенцій, які можуть бути затребувані в умовах реального освітнього або навчально-тренувального процесу. Це дозволяє висловити припущення про можливість подальшого розвитку запропонованої автором структури професійної компетентності фахівця з фізичної культури і спорту.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Таким чином, застосування компетентнісного підходу до професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту припускає досягнення інтегрованого кінцевого результату освіти, який може розглядатися як сформованість у випускника ключових [6] і професійних компетенцій [1; 2] як єдності узагальнених знань та вмінь, універсальних здатностей і готовності до розв'язання великих груп завдань – від особистих до соціальних, професійних і спеціальних професійних компетенцій, що визначають володіння власне професійною діяльністю на достатньо високому рівні, готовність до інновацій у професійній галузі. Це потребує розробки якісно нової методичної системи, яка б ураховувала взаємний вплив внутрішніх і зовнішніх чинників на її розвиток та спрямованості на набуття майбутнім фахівцям з фізичної культури і спорту необхідних компетенцій і подальший саморозвиток у професійній діяльності.

Література.

1.Життєва компетентність особистості : наук.-метод. посіб. / за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова та ін. – К. : Богдана, 2003. – 520 с.

2.Комплекс нормативних документів для розроблення складових систем галузевих стандартів вищої освіти / за заг. ред. В. Д. Шинкарука ; уклад. : Я. Я. Болюбаш, К. М. Левківський – К. : МОН України, ІІТіЗО, 2008. – 24 с.

3.Мітіна Л.М. Особистість та професія: психологічна підтримка та супровід: Навч. посібник для студ. вищ. пед. навч. закладів [Текст] / Л.М. Мітіна, Ю.А. Кореляков, Г.В. Шавиріна та ін; за ред. Л.М. Мітіною. - Видавничий центр "Академія", 2005. - 336 с.

4.Маркова А.К. Психологія професіоналізму [Текст]/А.К. Маркова. - Знання, 1996. - 308 с.

5.Muszkieva R. До питання компетенції вчителя фізичного виховання сучасної школи / R. Muszkieva, О. В. Скалій // Професійні компетенції та компетентності вчителя : матеріали регіонального наук.-метод. семінару. – Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – С. 122–124.

6.Омельяненко І. О. Теоретичні основи компетентнісного підходу щодо підготовки вчителя фізичної культури / І. О. Омельяненко // Професійні компетенції та компетентності вчителя : матеріали ре-гіональної наук.- практ. семінару. – Тернопіль : Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – С. 117–118.

7. Фазлєєв Н. Ш. Компетентнісно орієнтований підхід до професійної підготовки педагога з фізичної культури та спорту/Н. Ш. Фазлєєв // Теорія та практика фізичної культури, 2008 - № 12 - С. 9–12.

8.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

References.

1.Zhy`ttyeva kompetentnist` osoby`stosti : nauk.-metod. posib. / za red. L. V. Soxan`, I. G. Yermakova ta in. – K. : Bogdana, 2003. – 520 s.

2.Kompleks normaty`vny`x dokumentiv dlya rozroblennya skladovy`x sy`stem galuzevy`x standartiv vy`shhoyi osvity` / za zag. red. V. D. Shy`nkaruka ; uklad. : Ya. Ya. Bolyubash, K. M. Levkivs`ky`j – K. : MON Ukrayiny`, IITiZO, 2008. – 24 s.

3.My`ty`na L.M. Ly`chnost` y` professy`ya: psy`xology`cheskaya podderzhka y` soprovozhdeny`e:Ucheb. posoby`e dlya stud. vыssh. ped. ucheb. zavedeny`j [Tekst] / L.M. My`ty`na, Yu.A. Korelyakov, G.V. Shavыry`na y` dr.; pod red. L.M. My`ty`noj. – M.:Y`zdatel`sky`j centr «Akademy`ya», 2005. – 336 s.

4. Markova A.K. Psy`xology`ya professy`onaly`zma [Tekst] / A.K. Markova. – M.: Znany`e, 1996. – 308 s.

5. Muszkieva R. Do py`tannya kompetenciyi vchy`telya fizy`chnogo vy`xovannya suchasnoyi shkoly` / R. Muszkieva, O. V. Skalij // Profesijni kompetenciyi ta kompetentnosti vchy`telya : materialy` regional`nogo nauk.-metod. seminaru. – Ternopil` : Vy`d-vo TNPU im. V. Gnatyuka, 2006. – S. 122–124.

6. Omel`yanenko I. O. Teorety`chni osnovy` kompetentnisnogo pidxodu shhodo pidgotovky` vchy`telya fizy`chnoyi kul`tury` / I. O. Omel`yanenko // Profesijni kompetenciyi ta kompetentnosti vchy`telya : materialy` re-gional`noyi nauk.-prakt. seminaru. – Ternopil` : Vy`d-vo TNPU im. V. Gnatyuka, 2006. – S. 117–118.

7. Fazleev N. Sh. Kompetentnostno ory`enty`rovannыj podxod k professy`onal`noj podgotovke pedagoga po fy`zy`cheskoj kul`ture y` sportu / N. Sh. Fazleev // Teory`ya y` prakty`ka fy`zy`cheskoj kul`turы, 2008 – № 12 – S. 9–12.

8. Tunning Education Structures in Europe. 2nd Edition. – [Elektronik resourse]. – Mode of access : http://tuning.unideusto.org. – 2008. – 126 p.

РОЗДІЛ 6
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕННЯМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

ЖГ 00.03

Мнатцаканян Л.А.
Вірменський державний педагогічний університет ім.Х.Абоваяна
(Єреван, Вірменія)

СОЦІОЛОГІЧНЕ ОПИТУВАННЯ ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Mnatsakanyan L. A.
Pedagogical State University of Armenia after Kh. Abovyan
(Yerevan, Armenia)

SOCIOLOGICAL SURVEY ABOUT HEALTH STRENGTHENING WORKS WITH ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Анотація. Сьогодні у Вірменії, після реформ в системі освіти, діти з інтелектуальними порушеннями навчаються в інклюзивних школах. Як результат, виникло декілька важливих питань які потребують комплексного рішення. Одним з цих питань є підтримка та зміцнення здорового способу життя дітей з інтелектуальними порушеннями. Щоб знайти можливі варіанти вирішення цієї проблеми, ми здійснили соціологічне дослідження серед спеціалістів з фізичної реабілітації, корекційних педагогів та педагогів загальноосвітніх закладів, а також випускників факультету корекційної та інклюзивної освіти Державного педагогічного університету імені Кх.Абоваяна. Опитування допомогло отримати уявлення про проблему з середини, вивчити рівень обізнаності учасників з проблемою, та дізнатися думку можливих варіантів її вирішення.

Ключові слова: школи з інклюзивною формою освіти, загальноосвітні школи, спеціальні (корекційні) школи, соціологічне дослідження, інтелектуальні порушення, зміцнення здоров’я.

Annotation. Currently in Armenia, after reforms in education system, children with intellectual disabilities study at inclusive schools. As a consequence, several issues of inclusion have become urgent, that require comprehensive solution. One of these issue health strengthening works and mainlining healthy life style of children with intellectual disabilities. To find out the possible solutions of this issue, we have conducted a sociological survey among physical, general and special educators and also graduate students of the faculty of special and inclusive education of Pedagogical State University after Kh.Abovyan. The survey helped to gain insights the issues in helth- strengthening works, study the awareness level of the participants, know their opinions on possible ways of solutions.

Key words: schools carrying out inclusive education, public school, special (supporting) school, sociological research, Intellectual Disability, health strengthening works.

Introduction. Throughout the literature / David Marley, Richard Bailey, Jon Tan, Block, M.E. and Horton, M.L, etc. / we may see the important role of health strengthening works for the children with mental challenges. Along with this, the answers of higher-grade students of special education faculty can be a basis for exploring their theoretical knowledge of the subject; evaluate their readiness to become a teacher, and the importance of the role of pedagogical experience during the study.

Taking as a basis all above we have made sociological research by our designed questionnaire in 7 schools at Yerevan and in 2 schools at Gyumri. In the Survey there were 181 participants, who are physical education and elementary teachers. Among 181 teachers 147 are from public and inclusive and 34 are from special schools. Also 52 students from higher grades and masters of oligophrenopedagogical department of Armenian State University after Kh. Abovyan participated to the survey.

Statistics show that the most of the survey participants have higher education and enough work and pedagogical experience.

88.4% of respondents had higher professional education, 10% higher and only 1% of them vocational. The level of educational experience varies from 2.5 to 41 years, and the important thing is that the most experience have teachers working at special schools. Thus, 53% of them have experience more than 20 years, 11% more than 30 years, the rest of 36 % have 5-20 years of pedagogical experience.

We set a goal to find out if teachers know the specialties of physical and psychological conditions of children with mental disorders, as there are significant differences between answers of teachers from special schools and those from public and inclusive schools.

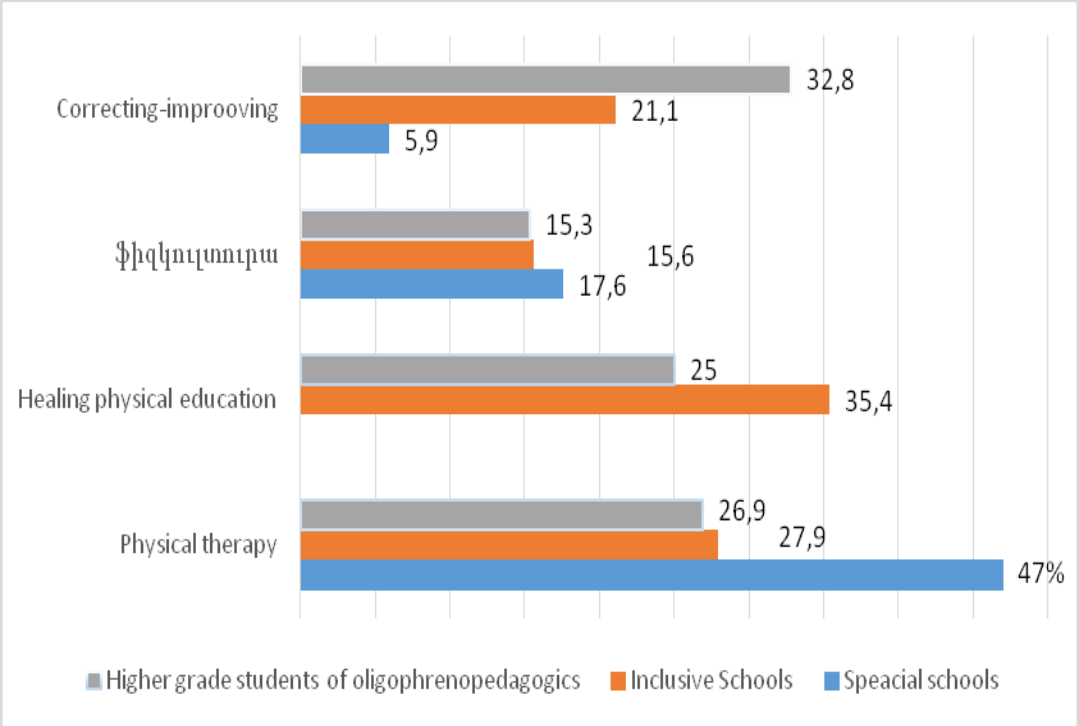
We can surely mention that, if special school teachers have quite enough pedagogic experience working with children with ID, and they can do good health improving work, than the picture is a little different for public and inclusive schools teachers. Some of them do not even have an experience of working with children with ID, and are not specialists (in the sphere of special education) and do not possess sufficient knowledge and skills for doing effective work.

Taking into consideration this, further we present results of some of the answers, which may allow to make conclusions, appraise the importance of health strengthening works, choose those suggestions, which were offered by respondents. Before referring to professional questions, it is important to understand teachers' motivation to work at schools, which is the number one factor of effective work. So, 88.2% of teachers of special schools work with pleasure, 5.9%-because they didn't find other job and rest marked other reasons. In parallel to this public and inclusive school teachers only 58.5% work with love, 13.6% didn't find other work, and 27.9% marked other reasons. We had goal to find out the level of awareness of teachers and students regarding the concept of health-strengthening works. As a result 47.1% of special school teachers think, that in health-strengthening works is included medical physical

education, and the fact that 20.4% of teachers refused to answer to this question, indicates that there is a big gap regarding awareness level. In public and inclusive schools, the picture is quite different: 27.9% of teachers' finds that in health-strengthening lie physical therapy, correction, and improving works, 35.4% again refused to answer. The interesting thing is that 26.9% of students of oligophrenopedagogics department prefer physical education.

Graph 1.

What kind of activates are included in health-strengthening works



The interesting fact is that in inclusive and public schools the health-strengthening works are marked as excellent by 51.7% of teachers and in special schools- 58.8%, while only 25% of students marked it as excellent, and 27% as bad (See graph 2). 47.1% of special school teachers and 54% of high grade students find that health improving works should do the whole staff of school, and 52.4 % of public and inclusive school teachers find that that is only prerogative of physical education teachers.

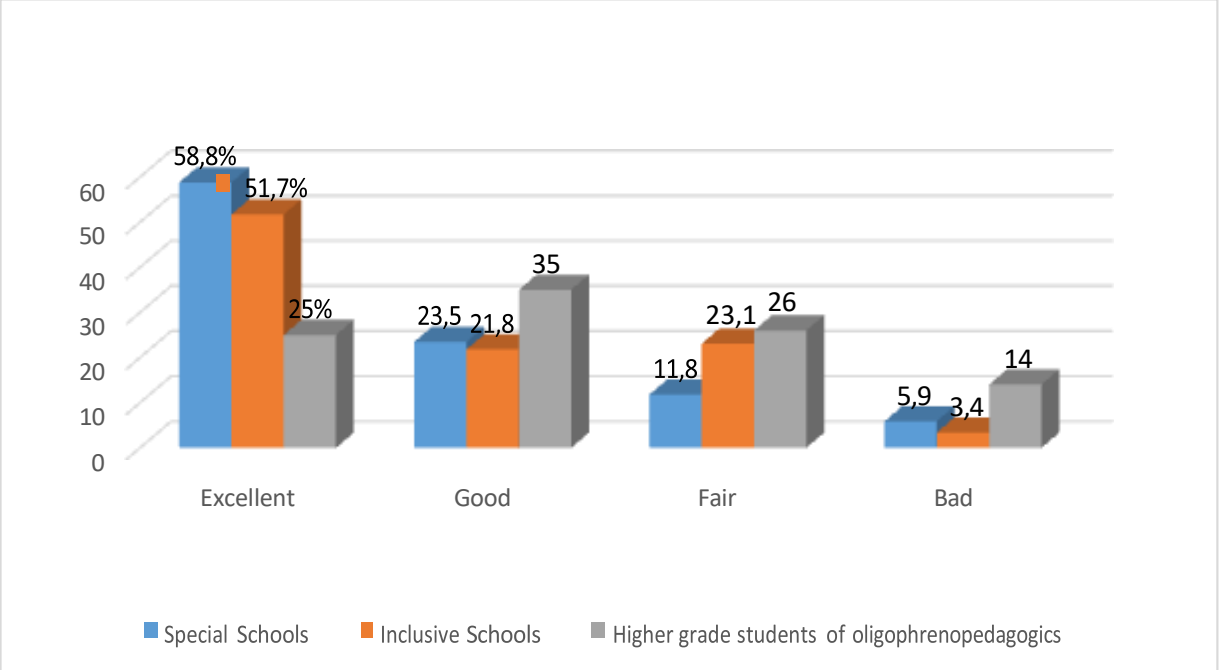
In special schools health strengthening works are done mainly in studying regime, which answered 90 % of respondents, and in public and inclusive schools 65% of teachers do works in studding time and the rest in extracurricular time. (See graph 3) It appears that the reason for not doing works is not only the lack of the time, but also insufficient knowledge and absence of proper tools. Physical education minute and physical education break do only 64.6% of teachers of public and inclusive schools and 73.5% of special school teachers.

The most part of physical education classes are conducted mainly (91.2%) by PE teachers, and in special schools (82.4%) night shift pedagogue. Teachers of three type schools know ell how students spend their long break. Only 35.3% of special school teachers find that long breaks support to health strengthening,

and 64.7% think as opposite. The problem is that during long breaks children have lunch. 67% of higher grade students sure, that class breaks have contribution in health strengthening, and in public and inclusive schools 69.4% of teachers think they do. Unfortunately, teachers are not well informed about what their students do after classes, and this facts the weak ties between school and home. Teachers think that students go in for sports after classes, therapies, but the most part of special school students stay at school for night and go home only on weekends. The majority of inclusive schools teachers (45.6%) sure that after classes the health-strengthening are not well paid attention. 67% of higher grade students indicate, that free hours are good for children's health strengthening, also, 96% of them mar the importance of strengthening works at schools, inclusive and public school teachers also think the same (76.2% and 62%). No doubt, physical education teachers have an important role in health strengthening works, and the assessment of their work is essential for understanding the importance of health strengthening works. In three types of schools the work of physical education teacher mainly marked as good, although, the interesting thing is that higher grade students, which spent their practice both in special and inclusive schools, only 30.7% agree that the work is done effectively. If in special schools the organize team games: football, volleyball even sport fairs, Special Olympics, then in inclusive schools these kind of children usually are not engaged in games.

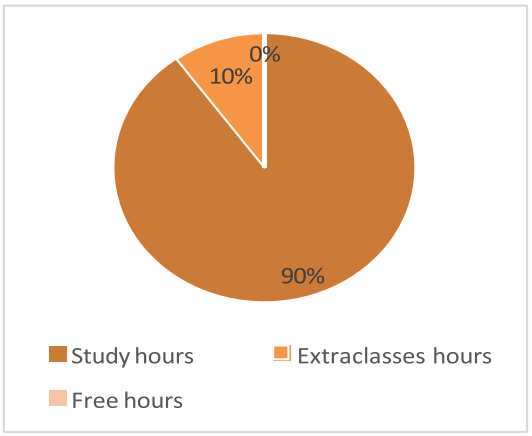
Graph 2.

The assessment of health-strengthening works at schools

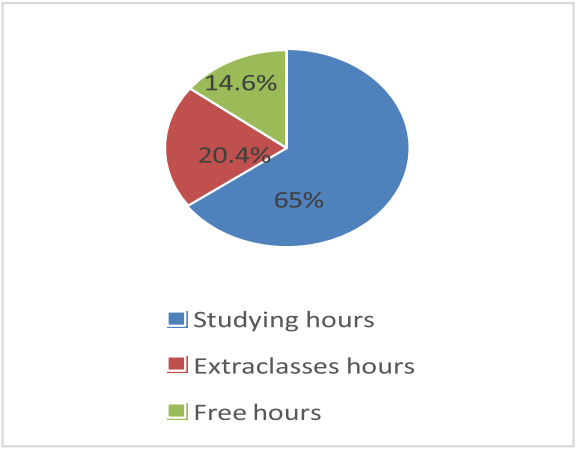


Graph 3.

At what time of the day health-strengthening works are being held



Special Schools



Inclusive Schools

So, sociological survey showed, that most part of public and inclusive school teachers and higher grade student are not informed enough about health strengthening works with children with ID. We must underline that some of public and inclusive school teachers are not even informed about physical and mental specifics of children with ID and that gap marks its negative influence on pedagogical effectiveness. Many teachers see this question out of their competence, and think that physical education teachers should do. In special school teachers and pedagogues relatively are more informed and experienced, although results showed, that they don't have sufficient methods and enough knowledge regarding this problem.

We should also pay attention to the suggestions made by students and teachers. The majority of them underlined the importance of fully equipped sport halls and the presence of enough materials. Teachers demonstrated their motivation to participate in seminars, trainings and deepen their knowledge about children with intellectual disabilities in order to increase the effectiveness of working with them and use long breaks and free hours, cooperate with parents. Most of the participants mark the necessity of enlarge the hours of physical education, because now it's on secondary place. Taking into consideration above, gathering the results, we must underline the importance of professional literature, methodical manual. In all kinds of school teachers underline the importance of the manual, which will guide them in working with children with ID. In public and inclusive schools specific literature is absent, where they can find methodical instructions, and in special schools the professional literature is from 60-80 years with publishing in Russian. Among students nobody couldn't mention any manual regarding health strengthening works with children with ID.

Summing up the research and the results from survey taken with teachers, pedagogues and students from there different schools and oligophrenopedagogical department revealed the necessity of researching the problem. For conducting the health-strengthening works with children with ID in right and effective way it is necessary to develop and use special methodical manual and program, periodically organize trainings for teachers. Only in this way we may be sure that in pedagogical institutions health-strengthening works will be completely and effective.

In the article are described the results of analyze of sociological survey about health strengthening works with children with intellectual disabilities. The answers of teachers (both form special and inclusive schools) and higher grade students of oligophrenopedagogical department revealed the importance of researching this problem.

Literature.

1. *Bull, R., & Scerif, G. (2001).* Executive functioning as a predictor of children's mathematics ability: Inhibition, switching, and working memory. Developmental neuropsychology, 19(3), 273-293.
2. *Conway, A. R., Kane, M. J., & Engle, R. W. (2003).* Working memory capacity and its relation to general intelligence. Trends in cognitive sciences, 7(12), 547-552.
3. *Dawson, P., & Guare, R. (2004).* Executive skills in children and adolescents: A practical guide to assessment and intervention. New York, NY: Guildford Press.
4. Education for All Handicapped Children Act. (1975). Public Law 94-142, 20. U.S.C. Sections 1400-1461.
5. *Engle, R. W., Tuholski, S. W., Laughlin, J. E., & Conway, A. R. A. (1999).* Working Memory, Short-Term Memory, and General Fluid Intelligence: A Latent-Variable Approach. Journal of Experimental Psychology: General, 128(3), 309-331.
6. *Avramidis, E. and Norwich, B. (2002)* 'Teachers' Attitudes towards Integration/Inclusion: A Review of the Literature', European Journal of Special Needs Education 17(2): 129-145
7. *Block, M.E. and Horton, M.L. (1996)* 'Include Safety in Physical Education: Do Not Exclude Students with Disabilities': 58-73
8. Corbin CB. Physical activity for everyone: What every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. Journal of Teaching in Physical Education. *2002; 21(2):128–144.*
9. *David Marley, Richard Bailey, Jon Tan (2005)* "Inclusive Physical Education: teachers' views of including pupils with Special Educational Needs and/or disabilities in Physical Education"

10. *Diebold, M. H., & Von Eschcnbach, J. F. (1991).* Teacher educator predictions of regular classroom teacher perceptions of mainstreaming. Teacher Education and Special Education, 14, 221-227.
11. *Hunt, P., Soto, G., Maier, J., & Doering, K. (2003).* Collaborative teaming to support students at risk and students with severe disabilities in general education classrooms. Exceptional children, 69, 315-332.
12. *Morgan CF, Beighle A, Pangrazi RR.* What are the contributory and compensatory relationships between physical education and physical activity in children? Research Quarterly for Exercise and Sport. 2007; 78(5):407–412.
13. *Nancy A. Murphy, Paul S. Carbone (2008)* "Promoting the Participation of Children with Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activities"
14. *Tenenbaum, G. & Driscoll, M. (2005).* Methods of research in sport sciences: Quantitative and qualitative approaches. UK: Meyer & Meyer Sport.
15. *Vickerman, P., Hayes, S. & Whetherly, A. (2003).* Special educational needs and national curriculum physical education. In S. Hayes & G. Stidder (Eds.), Equity and inclusion in physical education and sport (pp. 47-64). London: Routledge.

УДК 378

Т.А. Павлюкова, І.І. Чащин
Машинобудівний коледж ДДМА
(м.Краматорськ, Україна)
Науковий керівник **Акімова Н.О**

ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ УСПІШНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ.

T.A. Pavlyukova, I.I. Chashchyn
Engineering College MK DDMA
(m. of Kramatorsk,Ukraina)
Research manager **Akimova N.A**

WAYS TO IMPLEMENT THE SUCCESSFUL ACTIVITIES OF STUDENTS WITH DISABILITIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Анотація: Дана стаття присвячена інвалідам студентам з особливими потребами, проблеми яких впливають на їхнє життя. В статті торкається питання побудови заняття з фізичного виховання з урахуванням фізичних можливостей студентів з обмеженими можливостями. Також розгля-

немо питання розвитку фізичних якостей ігровим методом. У статті досліджувались особливості міжособистісної взаємодії студентів з обмеженими можливостями в інтегрованому освітньому середовищі у контексті побудови їхньої індивідуальної стратегії самореалізації. З'ясовано, що особливості взаємодії студентів з обмеженими можливостями з мікросоціальним середовищем в умовах інтеграції у ВНЗ накладають суттєвий відбиток на специфіку самореалізації молоді та на побудову їхніх стратегій самореалізації.

Ключові слова: життя , студенти , обмежені властивості, адаптація, успіхи.

Annotation: This article is devoted to disabled students with special needs, whose problems affect their lives. The article deals with the question of constructing classes on physical education, taking into account physical possibilities of students with disabilities. Also, consider the development of physical qualities in the game method. The article explores the peculiarities of interpersonal interaction of students with disabilities in the integrated educational environment in the context of building their individual strategy of self-realization. It was found out that the features of the interaction of students with disabilities with the microsocial environment in the conditions of integration in higher educational institutions impose a significant imprint on the specificity of self-realization of youth and on the construction of their strategies for self-realization.

Keywords: life , students , constrained properties, adaptation, success.

Постановка проблеми. Середовище є важливим чинником реабілітації студентів, які мають обмежені можливості фізичного здоров'я. Серед найважливіших факторів, що сприяють інтеграції не повно справних людей у суспільство, слід назвати отримання професійної освіти, зокрема у вищих навчальних закладах (ВНЗ). В ідеалі студентське середовище — це той чинник, який чинить вплив на розкріпачення студента, що має певні проблеми з фізичним здоров'ям, змінює його свідомість, дає змогу відчувати себе повноцінною людиною, сприяє успішній соціалізації не тільки в студентській групі, але й в університетському середовищі загалом. Фізичні дефекти студентів значною мірою ускладнюють їхні контакти з оточенням, обмежують участь у суспільному житті, негативно позначаються на особистісному розвитку, викликають почуття неспокою, невпевненості у собі, призводять до формування комплексу меншовартості. Студенти з інвалідністю мають певні особистісні особливості: це занижені самооцінка і рівень домагань, певні акцентуації характеру, неконструктивні психологічні захисти, неадекватні взаємини з однолітками та дорослими, що може викликати як міжособистісні, так і внутрішньо-особистісні конфлікти протягом навчання [6].

Актуальність. Інвалідність є актуальною проблемою сьогодення в усіх країнах світу. Неухильне зростання чисельності інвалідів у всьому

світі, у тому числі і в Україні, є глобальним соціальним процесом. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ), в світі нараховується більше 600 млн. Людей з обмеженим можливостями. Кожна десята людина на планеті має інвалідність.

На сьогодні у практиці роботи зі студентами з обмеженими можливостями все частіше можна зустріти в педагогічну підтримку, як концептуальну основу цього специфічного виду соціально-педагогічної діяльності. У наукової літературі достатньо повно представлене теоретичне обґрунтовування цього напряму, його суть і специфіка. У той же час технологічні аспекти не знайшли глибокого висвітлення, що природно створює певні труднощі при застосуванні підтримки в практичної роботи педагогів і соціальних працівників.

Мета статті є здійснити спробу на прикладі розробленої програми соціально-педагогічної підтримки студентів з обмеженими можливостями визначити загальні властивості застосування педагогічного механізму її реалізації.

Загострення проблеми здоров’я людей у світі зумовило збільшене число людей з обмеженими можливостями. З кожним роком людей з обмеженими можливостями стає все більше, і все більше обмежень вони відчувають з боку здорового суспільства, що ускладнює процеси соціалізації та адаптації таких людей у соціальному середовищі. Одними з шляхів вирішення проблеми соціалізації людей з обмеженими можливостями сучасна наука бачить в отриманні ними вищої освіти та здійсненні професійної підготовки. У зв’язку з постійними поповненням контингентом студентів з обмеженими можливостями здоров’я у вітчизняних вузах, перед педагогами виникає ряд нових проблем, що стосуються їх навчання.

Виклад основного матеріалу. Однією з найважливіших проблем інвалідного спорту виступає проблема оцінки рівня психофізичних можливостей спортсменів – інвалідів з метою їх адекватного розподілу на стартові групи в різних видах спорту та видах змагань. Головними критерієм ефективності використання зазначених методів діагностики виступає їх об’єктивність (вірогідність). Однак, проблема цього різновиду контролю, на сьогоднішній день є практично нерозв’язаною, за винятком діагностики спортсменів інвалідів слуху, зору та ампутованих. Наприклад, для визначення рівня моторних можливостей у студентів-спортсменів з обмеженими можливостями – представників 4 медичної групи (пара елегія), 5 медичної групи (різні захворювання опорно-рухового апарату) та (більше медичної групи (церебральний параліч) у більшості видів спорту домінуючим методом є клінічний метод Ловетта (Тест Ловетта — спеціальний тест на мануальне визначення сили м'язів пацієнта-клієнта. Широко використовується у практиці фізичного реабілітолога. Відомо, що визначити силу м'язів можна за допомогою динамічних динамометрів, але не завжди необхідна апаратура є у розпорядженні реабілітолога, тому він повинен вміти визначати силу м'язів за допомогою мануальної методики тестування. Серед цих методик вигідно вирізняється тестування за Ловеттом. Воно використовується для

проведення обстеження й у інших галузях (спеціалізація) фізичної реабілітації, таких як неврологія, педіатрія.), який ґрунтується на суб'єктивних параметрах.

Специфіка такої роботи буде обумовлена індивідуальними особливостями кожного студента з інвалідністю, особливостями його захворювання і ступенем обмеженості його функціональних можливостей, з одного боку, а також кваліфікацією професіоналів, які здійснюють психологічну та фізичну реабілітацію у процесі професійної підготовки таких студентів, – з іншого. На думку І. Підласого, середовище – це реальна дійсність в умовах якої відбувається розвиток людини. Видатний теоретик фізичної культури і спорту П.Ф. Лесгафт вважав, що ігри мають велике освітнє і виховне значення, що вони представляють складнішу дію, ніж гімнастичні вправи, тому і відводив іграм до половини часу на занятті.

Учений-педагог А.С. Макаренко писав: «Якщо робота є участю людини у суспільному виробництві, то гра не переслідує таких цілей. До суспільних цілей вона не має прямого відношення, але має непряме: вона привчає людину до тих психічних і фізичних зусиль, які необхідні для роботи». Ігрова діяльність як форма і метод навчання є найбільш продуктивним напрямом у сучасному навчально-виховному процесі. Доцільне варіювання різних ігрових форм дає можливість успішного і повного вирішення завдань фізичного виховання. Ігровий метод через властиві йому особливості використовується у процесі фізичного виховання не стільки для початкового навчання рухам або вибіркової дії на окремі фізичні здібності, скільки для комплексного вдосконалення рухової діяльності. Крім того, ігровий метод найбільшою мірою дозволяє удосконалювати такі якості і здібності як спритність, швидкість орієнтування, винахідливість, самостійність, ініціативність і так далі. При методично правильній організації ігрової діяльності виховується колективізм, товариськість, свідома дисципліна і багато інших психофізичних і психічних якостей, що так необхідні майбутньому фахівцеві [1].

Встановлена велика роль спортивних та рухливих ігор в оздоровчому, освітньому і виховному процесах. Для рухливих ігор характерною є різноманітність рухів і дій тих, хто грає. За умов правильного підбору вони сприятливо впливають на серцево-судинну, м'язову, дихальну та інші системи організму.

Спортивні та рухливі ігри підвищують функціональну діяльність, залучають до різноманітної динамічної роботи різні великі і малі м'язи тіла, збільшують рухливість у суглобах. Більшість рухливих ігор вимагають від учасників швидкості (швидше втекти, наздогнати, миттєво реагувати на звукові, зорові, тактильні сигнали). Ігри зі швидкісно-силовою спрямованістю виховують силу. Ігри з частими повтореннями напружених рухів, з безперервною руховою діяльністю, пов'язаною із значною витратою сил і енергії, розвивають витривалість. Спортивні та рухливі ігри, пов'язані з частою зміною напряму рухів, сприяють вихованню гнучкості [2].

У фізичному вихованні студентів з обмеженими можливостями повинні широко використовуватись всі ці засоби підготовки та можливого відновлення функцій організму. Засоби фізичного виховання інвалідів доцільно систематизувати наступним чином [3]. По переважному прояву, хоча, в той же час, вони повинні бути розроблені в строгій відповідності з корекційно-компенсаторними задачами та застосовуватися для тієї чи іншої групи інвалідів рухових якостей: а) вправи силового характеру; б) вправи швидкісного характеру, в) вправи швидкісно-силового характеру, г) вправи для розвитку загальної і спеціальної витривалості; д) вправи для розвитку гнучкості; е) вправи для розвитку спритності. За характером рухової діяльності: а) фізичні вправи циклічного характеру; б) фізичні вправи ациклічного характеру; в) рухові дії змішаного характеру, що включають фізичні вправи циклічного і ациклічні характеру. За видовою ознакою: а) гімнастичні вправи, б) плавання; в) спортивні та рухливі ігри; г) туризм і екскурсії; д) елементи важкої атлетики та атлетичної гімнастики; е) елементи легкої атлетики; ж) елементи лижного спорту; з) елементи веслувального спорту; та) елементи велоспорту; к) вправи та ігри на інвалідних візках та ін.

Основними формами фізичної культури студентів з обмеженими можливостями є: організаційні групові і секційні заняття фізичною культурою і спортом (ЛФК і корекційні заняття в лікувально-санаторних установах і реабілітаційних центрах, заняття доступними видами спорту в групах і секціях суспільних фізкультурних організацій, учбових закладів, виробнича гімнастика для осіб, зайнятих у сфері матеріального виробництва і служби побуту та ін.). Самостійні заняття фізичними вправами в умовах побуту необхідно щодня включати в режим рухової активності інвалідів. Протягом дня доцільно проводити 3-4 заняття тривалістю 15-30 хв. З метою підвищення ефективності впливу фізичних вправ на функціональний розвиток і рівень фізичної підготовленості рекомендується використовувати в індивідуальних заняттях різні тренувальні системи, пристосування та снаряди (гантелі, еластичні, гумові бинти, еспандери, блокові системи та ін.), що дозволяє полегшити завдання нормування фізичних навантажень, створення програм локального впливу на окремі групи м'язів і системи організму. Ранкова гігієнічна гімнастика проводиться щоденно протягом 15-20 хв. незалежно від того, де перебуває інвалід (вдома, в лікарні,санаторії, реабілітаційному центрі). Удома йому допомагають родичі, в медичних установах - інструктора ЛФК, медсестри та ін. У комплекс УГГ включаються 9-10 гімнастичних вправ з завданнями, звичайними для УГГ. Заняття проводяться сидячи на стільці, в кріслі-каталці або стоячи в фіксуючих апаратах. Дозування вправ залежить від ступеня і рівня ушкоджень, віку, функціонального стану організму котрі займаються і від рівня їх фізичної підготовленості. Прогулянки, ближній туризм - форми фізичного виховання, не вимагають рухової підготовки та використання складного обладнання і пристосувань. Прогулянки включають в щоденний руховий режим на всіх етапах реабілітації, тривалість їх залежить від температури навколиш-

нього середовища, функціонального стану інвалідів, можливості використовувати цей вид самостійних занять у домашніх умовах. Ближній туризм може бути організований групою інвалідів, що займаються в одній секції або об'єднанні по територіальним принципом (районний клуб, лікувальні установи санаторного типу), а також самостійно, як правило, протягом дня. Включення ближнього туризму в тижневий руховий режим інвалідів, дозволяючи забезпечити поєднання активного сприйняття навколишнього середовища з дозованим фізичним навантаженням, сприяє зниженню напруги нервової системи, поліпшенню функціонального стану основних систем організму, підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Студент з обмеженими фізичними можливостями як особистість розглядається з трьох сторін:

- психологічної – врахування психологічних особливостей студента (його рис характеру, темпераменту, комунікативних здібностей, самооцінки);

- соціальної – студент з фізичними обмеженнями належить до окремої соціальної групи людей-інвалідів. Коли молода людина з особливими потребами входить у нове середовище вищого навчального закладу, вона відчуває ситуацію вибору життєвого шляху, потребує допомоги у формуванні та реалізації своїх життєвих планів;

- біологічної, яка зумовлена фізичними недоліками, що були народжені чи трапилися після якогось життєвого випадку. Тому в навчально-виховному процесі цей аспект потребує особливої уваги.

Студенти з особливими потребами мають певні проблеми, які з’явилися в попередні періоди життя та навчання і суттєво впливають на їхню пізнавальну активність, інтеграцію в освітнє середовище. Серед них: прогалини в знаннях; труднощі у сприйнятті навчального матеріалу у загальноприйнятому вигляді; знижена працездатність, підвищена втомлюваність та виснажливість, порушення концентрації уваги; підвищена вразливість до інфекційних захворювань і, у зв’язку з цим, проблеми з відвідуванням занять; низький рівень фізичної підготовки; дефіцит комунікабельності; недостатня орієнтація в соціумі, низька соціальна активність; звичка до невимогливого, поблажливого ставлення, завищені уявлення про свої можливості; низький рівень мотивації досягнення мети, відчуття втрати майбутнього; низький рівень самоактуалізації, нерішучість, переважання інтровертності поведінки; низька самооцінка, нерозвиненість самоконтролю; підвищена тривожність, вразливість, емоційна нестійкість, депресивні стани тощо.

Негативність ситуації для студентів з обмеженими фізичними можливостями збільшується ще й тим, що майже всі вони відчувають обмежене спілкування з однолітками, фізичне недомагання, дуже часто молоді люди не мають можливості навіть виходити на вулицю, незахищені від зростаючого інформаційного впливу, що забезпечують електронні засоби масової інформації, що для цієї групи юнацтва є ледве не єдиним засобом зв'язку з зовнішнім світом.

Всебічний аналіз наукових праць та власні спостереження дозволяє констатувати, що в умовах вищого навчального закладу у молодої людини з фізичними обмеженнями з'являється можливість більше зрозуміти себе, розібратися в своїх почуттях, взаємостосунках з іншими людьми, суспільством. З'являється нове коло інтересів, що повинне стати психологічною базою для ціннісних орієнтацій студента. Це й зумовлює появу інтересу до питань моралі, духовності, релігії, мистецтва. Саме в умовах вищого навчального закладу студент з особливими потребами повинен оволодіти комплексом соціальних функцій, включаючи громадянські, суспільно-політичні, професійно-трудові.

Висновки. Студенти з обмеженими можливостями, прагнучи розкрити свій внутрішній потенціал, вступають у вищий навчальний заклад та включаються в інтегроване освітнє середовище, яке стає їх платформою для особистісного зростання та розвитку. Результати дослідження дають підстави стверджувати, що особливості фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями мають дуже важливий характер, а також накладають суттєвий відбиток на специфіку самореалізації молоді та визначають спрямованість у побудові їхньої індивідуальної стратегії самореалізації.

Визначено, що найефективнішими стратегіями самореалізації є стратегії адекватної компенсації та гіперкомпенсації, що забезпечують позитивний результат у міжособистісний взаємодії та у самозавершеній молоді з інвалідністю. Такі дані свідчать про те, що на сьогодні важливо в контексті освітнього процесу забезпечити належні умови для успішної інтеграції студентів з обмеженими можливостями здоров'я в мікросоціальне середовище та сприяти побудові ефективних стратегій самореалізації. Це можливо здійснити шляхом розроблення й упровадження спеціальних програм у навчально-виховний процес ЗВО.

Література.

1.Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О.Д. Дубогай, Б.П. Пангелов, Н.О. Фролова, М.І. Горбенко. - К., 2001. - 151 с.

2.Теорія та методика фізичного виховання: підручник для ст-тів вищ. навч. зав. фіз. виховання та спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003.-Т.2.

3.Дубровський В.І. Спортивна медицина: Навч. для студ. Вища. навчальних закладів. - 2-ге вид., Дод. - Гуманіт. вид. центр ВЛАДОС, 2002.

4.Середюк Л. З. Психологічний захист і адаптація студентів з інва/ лідністю у ВНЗ // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. пр. — № 3 (5). — К. : Університет «Україна», 2007. — С. 37–43.

5.Підласій І.П. Педагогіка/І.Підласій. – Просвітництво: Гуманіт. изд.центр ВЛАДОС, 1996. - З. 98-101.

References.

1. Dobogai O. D. Integration of cognitive and motor activities in the training and education of schoolchildren / O. D. Dubovi, B. P. Angelov, N. O. Frolova, M. I. Gorbenko. - K., 2001. - 151 p.

2. Theory and methods of physical education : textbook for St-tov higher. studies'. head. physical education and sport / edited by T. Yu.]. - K.: Olympic literature, 2003.- Vol. 2.-After

3. Dubrovsky V. I. Sports medicine: Textbook. for students. Highest. studies'.institutions'. - 2-e., DOP. - Humanit. ed. center VLADOS, 2002.slime.

4. Seredyuk L. S. Psychological defense and adaptation of students with Inva / lidostu in universities / / actual problems of training and education of people with special needs: collection of Sciences. PR. - № 3 (5). - K.: University "UK / Raina", 2007. - P. 37-43.

5. Podlasie I. P. Pedagogics / I. Podlasie. - Education: Humanit. ed.center VLADOS, 1996. - P. 98-101.

УДК 378.147

З.А. Мовкебаєва

Казахський національний педагогічний університет імені Абая (м. Алмати, Казахстан)

ОРГАНІЗАЦІЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ МАЛО-МОБІЛЬНИХ СТУДЕНТІВ-ІНВАЛІДІВ

Z.A. Movkebayeva

Abai Kazakh National Pedagogical University (Almaty, Kazakhstan)

THE ORGANIZATION OF DISTANCE LEARNING DISABLED STUDENTS WITH DISABILITIES

Анотація: У статті розглядаються проблеми здобуття вищої освіти студентами з особливими освітніми потребами. Наголошується на важливості та необхідності здобуття вищої освіти

студенти з особливими освітніми потребами для подальшої конкурентоспроможності на ринку праці. Визначено основні умови впровадження системи дистанційного навчання студентів з особливими освітніми потребами та інвалідами. Обґрунтовується необхідність розробки технологічних, змістовних, організаційно-методичних та інших параметрів дистанційного освітнього середовища для навчання студентів з особливими освітніми потребами та інвалідів у вузі.

Ключові слова: дистанційне навчання, студенти-інваліди, особливі освітні потреби, вища освіта.

Annotation. This article considers the problems of getting a degree for students with special educational needs. The significant role of a degree for special educational needs students' competitiveness on the labor-market is also shown in this article. The main integration issues of distance education system for students with special educational needs and disabled persons are determined. The article gives grounds for the necessity of developing distance learning environment standards for students with special educational needs and disabled persons in the field of higher education institutes.

Key words: distance education, students with disabilities, special educational needs, higher education.

Постановка проблеми. Сьогодні в казахстанському суспільстві активізується інтерес до проблем інвалідності, що спричинило нову соціальну політику у сфері інвалідності. Цю спрямованість державної політики чітко вказав у своєму Посланні «Казахстанський шлях-2050: Єдина мета, єдині інтереси, єдине майбутнє» Президент Республіки Казахстан М.Н. Назарбаєв: «Треба посилити увагу нашим громадянам з обмеженими можливостями. Для них Казахстан має стати безбар'єрною зоною. Подбати про тих людей, яких чимало, – наш обов'язок перед собою та суспільством. У світі цим займаються» [1]. Для того,

щоб забезпечити реалізацію прав людей з інвалідністю у різних сферах життєдіяльності людини, було розроблено Міжнародну Конвенцію ООН про права інвалідів, ратифіковану Республікою Казахстан 20 лютого 2015 року [2]. З метою реалізації норм Конвенції у 2015 році було ухвалено Закон РК «Про внесення змін та доповнень до деяких законодавчих актів РК з питань захисту прав інвалідів».

В основоположних міжнародних документах, що регламентують основні права інвалідів, у тому числі і на здобуття освіти, на створення спеціальних умов в освіті (Міжнародна Конвенція ООН про права інвалідів, Світова програма дій щодо інвалідів, Світова Декларація про освіту для всіх, Саламанська декларація про принципи, політику та практичні дії у сфері освіти осіб з особливими потребами та ін. [2-6], приділяється увага проблемі забезпечення можливості здобуття людьми з інвалідністю вищої освіти, як важливої умови їх успішного працевлаштування та ефективної самореалізації.

Зазначені документи заявляють про необхідність забезпечення у ВНЗ розумного пристосування, що враховує індивідуальні потреби, підтримки студентам-інвалідам усередині системи вищої та післявузівської освіти для полегшення їх ефективного навчання, створення середовища, що максимально сприяє освоєнню знань та соціальному розвитку, а також організації індивідуалізованої підтримки.

Відповідно до міжнародних документів державна політика Республіки Казахстан на користь студентів з особливими освітніми потребами та інвалідів дедалі більше орієнтується на збільшення та розширення переліку різноманітних соціальних посібників та пільг для учнів вищих навчальних закладів, які забезпечували б їм доступність та можливість здобуття якісної професійної професійної освіти. Одним із перспективних напрямів організації освіти студентів-інвалідів у вишах є дистанційне навчання.

Аналіз наукових досліджень та публікацій з даної проблеми. У роботах, присвячених проблемам дистанційного навчання студентів-інвалідів та осіб з особливими освітніми потребами, знайшли відображення питання розвитку даної форми навчання на основі врахування індивідуальних особливостей учнів, організації навчального процесу для них з використанням електронних ресурсів. У тих заявленої проблеми важливими нам погляди Д.Ф.Романенковой [7], О. Е.Симановського [8], Е.С.Полата [9], І.В. Роберта [10] та інших вчених, які вважають основним завданням електронного навчання індивідуалізація навчання, у тому числі з урахуванням психофізичних особливостей та обмежень учнів. Комплекс технологічних рішень, що використовується, повинен задовольняти міжнародним стандартам на компонування та подання електронних освітніх ресурсів (ЕОР), що забезпечує можливість їх повторного використання в різних педаго-

гічених технологіях навчання та підтримку всього життєвого циклу компонентів інтерактивних ЕОР [10]. Вчені, які розглядають систему дистанційної освіти як ефективний механізм здобуття професійної освіти для осіб з особливими освітніми потребами, вважають, що розвиток системи дистанційної освіти сприяє розвитку інклюзивного суспільства.

Метою статті є вивчення передумов створення дистанційного освітнього середовища вузу як системи, що забезпечує здобуття якісної освіти та можливість соціалізації маломобільним студентам-інвалідам.

Завдання: - обґрунтувати значущість дистанційного навчання у системі вищої та післявузівської освіти студентів-інвалідів; - вивчити та проаналізувати поточний стан організації дистанційного навчання у вузах Республіки Казахстан; - Виявити переваги дистанційного навчання для студентів-інвалідів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Незважаючи на позитивну тенденцію вирішення проблем інвалідів на даний час, не можна з повною підставою стверджувати, що для осіб з інвалідністю створені всі умови для їх повноцінного розвитку та самореалізації. Низька конкурентоспроможність інвалідів на ринку праці, яка має місце нині, пов'язана не лише з тими обмеженнями, які накладає їхнє здоров'я на професійну зайнятість, а й з нижчим рівнем освіти інвалідів у порівнянні з населенням, яке не має особливих освітніх потреб. Донедавна вивчення проблем освіти осіб з інвалідністю фокусувалося головним чином на проблемах здобуття загальної освіти дітьми-інвалідами та на питаннях переорієнтації їх навчання у спеціальних організаціях до інклюзивної освіти. Сьогодні відбувається підвищення інтересу і до проблем, з якими стикаються інваліди при здобутті професійної освіти. Це пов'язано як зі зростанням розуміння необхідності підняття соціально-економічного статусу інвалідів у суспільстві, так і зі загостренням проблеми нестачі трудових ресурсів у країні, а також зростанням кількості самих інвалідів та їх частки серед населення.

Група маломобільних осіб із інвалідністю, тобто. особи з порушенням зору, слуху, ураженням опорно-рухового апарату, із загальними захворюваннями, але зі збереженням інтелекту, найчастіше зазнають значних труднощів у здобутті вищої освіти в очній формі, тобто. відвідуючи навчальні заняття у вузі. Разом з тим, здобуття вищої освіти інвалідами сприяє подоланню наявних обмежень, надає можливість реалізації себе як особистості в сучасному суспільстві, набуття впевненості у собі та становлення активного члена суспільства. Адже вища освіта має на меті забезпечення підготовки висококваліфікованих кадрів за всіма основними напрямками суспільно-корисної діяльності відповідно до потреб суспільства та держави, задоволення потреб особистості в інтел.-

лектуальном, культурному та моральному розвитку, поглибленні та розширенні освіти, науково-педагогічної кваліфікації.

Розуміння економічної доцільності та високої соціальної значущості, що сформувалося в останні роки, забезпечення особам з особливими освітніми потребами та інвалідністю ефективної та безперервної професійної освіти, що робить значний внесок у підвищення їх професійної кваліфікації та забезпечення конкурентної спроможності на ринку праці, зумовило. Державна політика на користь студентів з особливими освітніми потребами та інвалідами стала все більш орієнтуватися на збільшення та розширення переліку різноманітних соціальних посібників та пільг для учнів вищих навчальних закладів, які б забезпечували їм доступність та можливість здобуття якісної професійної освіти. Так, у державних документах описується можливість дистанційного навчання. На підставі «Правил організації навчального процесу з дистанційних освітніх технологій» [11] у вузах країни щодо осіб з обмеженими фізичними можливостями, у тому числі дітей-інвалідів, інвалідів I та II груп, застосовуються дистанційні освітні технології, що реалізуються у таких видах: ТВ-технологія, мережева технологія.

У сучасному світі існує величезна кількість варіантів надання освітніх послуг за допомогою засобів зв'язку – це не лише електронна пошта, а й спеціальні месенджери, які дозволяють спілкуватися у форматі реального часу, таким є дистанційне навчання або навчання за допомогою дистанційних освітніх технологій (ДОТ). При цьому дистанційне навчання виступає в ролі не лише надійної альтернативи традиційній освіті, а й унікальної системи інтеграції, де маломобільні особи з інвалідністю можуть брати участь у навчальному процесі, не перебуваючи на заняттях у вузі.

Система дистанційного навчання може забезпечити:

- вибір зручного часу та місця для навчання як для викладача, так і для студента;
- міцне засвоєння знань;
- контакт викладача з учням за необхідності;
- Індивідуалізацію навчання.

До того ж така форма навчання дозволяє займатися людям із різних регіонів і міст, тобто. дистанційне навчання інвалідів стирає межі та бар'єри. Для того, щоб почати навчання, як правило, достатньо мати комп'ютер, інтернет та веб-камеру.

На основі вивчення нормативно-правових актів, що регулюють діяльність освітньої організації, що реалізує інклюзивну практику, психолого-педагогічних досліджень з проблем здобуття освіти особами з інвалідністю, досвіду освітніх органі-

зацій з впровадження інклюзивної освіти нами визначено: інфраструктура електронного освітнього контенту (хмарне сховище даних в Інтернеті, програмне забезпечення для проведення занять, тестування та ін., електронні форми навчання студентів з особливими освітніми потребами та ін.), структурні компоненти освітнього контенту для повного та часткового навчання: контент, електронний навчально-методичний комплекс, навчальне та методичне забезпечення навчальних курсів, що викладаються, дисциплін (модулів) та ін.

Основними засадами організації дистанційного навчання студентів-інвалідів є: модульне проектування процесу навчання, збалансоване використання резервів традиційного навчання, педагогічна корисність дистанційного навчання; організаційні, психологічні, змістовні умови формування дистанційного освітнього середовища вишу для навчання маломобільних (нерухомих) студентів-інвалідів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На сьогоднішній день навчання за допомогою дистанційних освітніх технологій здійснюють усі вузи Республіки Казахстан, проте розуміння сутності, технології та методів при здійсненні навчання зі студентами-інвалідами з урахуванням їх особливостей відбувається недостатньо активно. З цих позицій створення дистанційного освітнього середовища дозволить забезпечити широке залучення громадян з інвалідністю до освітнього процесу в організаціях вищої професійної освіти та сприятиме формуванню професійних компетенцій у тих, хто навчається з особливими освітніми потребами. Проведене дослідження показало, що розвиток дистанційного навчання в організаціях вищої професійної освіти для осіб з інвалідністю на сучасному етапі є важливою умовою реалізації права людини з особливими потребами на освіту, і згодом, на професійну діяльність, дистанційне освіту для осіб з особливими освітніми потребами та інвалідністю є соціально-педагогічний освітнього процесу, при якому особи з інвалідністю навчаються з використанням інтернет- та інших електронних ресурсів та отримують специфічну педагогічну підтримку та корекційну допомогу, яка пов'язана із задоволенням їх особливих освітніх потреб. У зв'язку з цим сучасна казахстанська система вищої освіти має використовувати найкращий міжнародний досвід з організації дистанційного навчання осіб з особливими освітніми потребами.

Література.

1. Послання Президента Республіки Казахстан Нурсултана Назарбаєва «Казахстанський шлях-2050: Єдина мета, єдині інтереси, єдине майбутнє» Астана, 17 січня 2014 року.

2. Конвенція про права інвалідів, ухвалена резолюцією 61/106 Генеральною Асамблеєю ООН 13 грудня 2006 року.

3. Всесвітня програма дій щодо інвалідів. Прийнято резолюцією 37/52 Генеральної Асамблеї від 3 грудня 1982 року.

4. Всесвітня декларація про освіту всім. Прийнята на Всесвітній конференції з ОДВ. Джомтьєн, 1990.

5. Всесвітня декларація про вищу освіту для XXI століття: підходи та практичні заходи. Прийнято 09.10.1998 на Всесвітній конференції ЮНЕСКО «Вища освіта у XXI столітті: підходи та практичні заходи. Париж, 1998.

6. Саламанська декларація та рамки дій щодо освіти осіб з особливими потребами, прийняті Всесвітньою конференцією з освіти осіб з особливими потребами: доступ та якість. Саламанка, 1994.

7. Романенкова Д.Ф. Дидактичні умови дистанційного навчання студентів-інвалідів. Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01, 2004.-192 с.

8. Полат Є. С. Педагогічні технології дистанційного навчання: Навчальний посібник. -Видавничий центр «Академія», 2006. - 400 с.

9. Роберт І. В. Теорія та методика інформатизації освіти (психолого-педагогічний та технологічний аспекти). 2-ге видання, доповнене. -ІІО РАТ, 2008. - 274 с.

10. Правила організації навчального процесу з дистанційних освітніх технологій. Постанова Уряду Республіки Казахстан від 19 січня 2012 року № 112.

References.

1. Message of the President of the Republic of Kazakhstan Nursultan Nazarbayev "Kazakhstan's way-2050: common goal, common interests, common future" Astana, January 17, 2014.

2. Convention on the rights of persons with disabilities, Adopted by resolution 61/106 of the UN General Assembly on 13 December 2006.

3. World programme of action concerning persons with disabilities. Adopted by General Assembly resolution 37/52 of 3 December 1982.

4. World Declaration on education for all. Adopted by the EFA world conference. Jomtien, 1990.

5. World Declaration on higher education for the twenty-first century: approaches and practical measures. Adopted 09.10.1998 at the UNESCO world conference " Higher education in the XXI century: approaches and practical measures. Paris, 1998.

6. Salamanca Declaration and framework for action on education for persons with special needs, adopted by the world conference on education for persons with special needs: access and quality. Salamanca, 1994.

7. Romanenkova D. F. Didactic conditions of distance learning for students with disabilities. Dis. ... kand. PED. Sciences: 13.00.01: Chelyabinsk, 2004.C - 192.

8. Polat E. S. Pedagogical technologies of distance learning: textbook. - Moscow: publishing center "Academy", 2006. - 400 p.

9. Robert I. V. Theory and methods of Informatization of education (psychological, pedagogical and technological aspects). 2nd edition, supplemented. — IIO RAO, 2008. - 274 p.

10. Rules of organization of educational process on remote educational technologies. Resolution of the Government of the Republic of Kazakhstan dated January 19, 2012 № 112.

Martha Wieczorek
University od Silesia in Katowice,
(Poland)
Arkadiusz Porębski
WSB University, Dabrowa Gornicza,
(Poland)

CYBERBULLYING AS A CONREMPORARY FORM OF PEER AGGRASSION

Annotation: The article aims to familiarize the reader with the phenomenon of security in the digital world. The first part focuses on the types of threats occurring in cyberspace, as well as the areas in which they occur. The second part covers the causes of electronic aggression and describes the psychological and sociological determinants of the perpetrator for this type of activity. Factors influencing cyber violence are reflected in the real world, which is described in the third part of the article regarding the consequences of their experience.

Key words: Cyberbulling, electronic aggression, violence, cyberspace, technology

Problem statement and its urgency. Nowadays, the use of new media (mainly mobile phones and the Internet) among young people is very common. Today, it is difficult to imagine a world without the Internet because it is present in virtually every area of life and is constantly developing. Internet access offers many possibilities. It is undeniable that it becomes an important element of social life and is a communication tool.

Cyberspace has become an everyday reality. In it we have the opportunity to build a new type of virtual reality. It is a modern window to the world, broadly understood information and communication technology creates great opportunities. One of them is building a virtual reality - a community to which we belong together with people from different corners of the world. We can approach them at any moment, cross the barrier of age, gender, race, religion and, finally, latitude[27].

Unfortunately but an open structure and a false sense of impunity and anonymity cause that in the network, besides useful phenomena, we can also encounter pathologies and threats[28]. One of the pathologies found on the Internet is cyberviolence.

Analysis of recent research and publications. Cyberbullying developed at the turn of the 20th and 21st centuries, which is closely related to the expansion of access to modern communication technologies and their development. This phenomenon applies to both adults and adolescents.

The first media reports about the phenomenon of peer violence in the network appeared in the early 2000s. They were, among others the case of a Japanese student recorded in an embarrassing situation in the school locker room with a camera on a mobile phone; the case of a photo of an American student whose photograph has been converted into a pornographic photograph; or the loud story of the movie in which the boy awkwardly plays the scene of the fight with the movie "Star Wars*".* All these cases gained publicity precisely because the publicized materials made a very fast "career" in the network, and the victims suffered very serious consequences. With time, the media more and more often cited stories of peer violence in the network, ending with suicide attempts or even suicides. However, sociological research has shown that the problem of cyberbullying is not only individual spectacular cases, but everyday occurrence among children and youth[29].

The term cyberbullying itself arose from the combination of two words derived from English, cyber-denoting computer or electronic control and bully-meaning persecution, bullying, humiliation of the weaker. We also meet other

[27] Z. Majchrzyk, J.F. Terelak, *Agresja wirtualna vs realna*, Wydawca: Wyższa Szkoła Administracji Publicznej, Białystok 2011, s. 26-27.
[28] B. Danowski, A. Krupińska, *Dziecko* (…), op.cit., s. 6.
[29] Ł. Wojtasik, *Cyberprzemoc-charakterystyka zjawiska,* Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół, Wydawca: Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa, s. 6-7.

terms defining this concept. In Polish literature they are: cyber violence, cyber harassment, cyberwarfare, electronic aggression or cybermobbing[30].

Cyberbullying according to Łukasz Wojtasik includes such behaviors as: harassing, scaring, blackmailing with the use of the Web, publishing or sending ridiculing, compromising information, photos, videos and impersonating the web against someone against his will. In addition, forms of cyberaggression are also false publications, hacking private accounts, e.g. e-mail accounts, posting insults and insults.

Parry Aftab notes that cyberwarning on the Internet is aimed at causing a clash in the real world. It distinguishes three types:

- harassment only in the virtual world,
- intimidation in the network but also being a component of real life,
- harassment in the real world and partly in the network[31].

Another division of cyberbullying was proposed by American researchers Robin M. Kowalski, Susan P. Limber and Patricia W Agatson and it is following:

- Flaming - is referred to as an online quarrel or a clash of insults. It involves a sharp and unpleasant exchange of opinions and sending offensive messages on an online forum or chat. It can be attended by people who know each other and are completely foreign to each other.
- Identity theft - consists in impersonating another user, i.e. a victim. Previously, the password is stolen thanks to which the perpetrator can log into the account of the victim and send out offensive content, post compromising materials and carry out electronic aggression against other people. It happens that the perpetrator publishes personal data by exposing the real user to the real user's account.
- *Publicizing of secrets* - here the perpetrator acquires materials from third parties or from the victim, the publication of which would be unfavorable and embarrassing for the victim himself. They can be confidential information, photos, video recordings. The aggressor often applies blackmail to the victim - he assigns her a task to perform thanks to which the compromising content will not go to the Web, thus implementing another act of electronic aggression.
- Persecution (electronic mobbing) - it differs from flaming duration. It takes much longer and the fact that two people are involved. It involves sending offensive, aggressive content to the victim via private communication channels, ie e-mail, SMS. These messages can be made publicly available, for example, discussion forums or chat rooms. This type of aggression is also noticeable during online games.
- Degrading (denigration) - involves making available through new communication technologies ridiculing or humiliating materials that are inauthentic, e.g. converted images of a victim with a sexual color. This form

[30] S. Bębas, *Patologie społeczne w sieci*, Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń 2013, s. 51.
[31] P. Aftab, *Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa*, Wydawca: Prószyński i S-ka, Warszawa 2003, s. 140.

of cyberbullying is the creation of books by students (slam books). Youth creates a website with the names of people under whom everyone can write a comment ridiculing the person [32].

- Tracking (*cyberstalking*) - this type of electronic aggression is treated as the most dangerous because of the consequences. It is manifested in the continuous transmission of persecutory messages. Very often, these are threats and threats that can be transferred to the real world from the virtual world. That is why it is so important to respond appropriately to this type of aggression.
- *Happy slapping* - it is a deliberately provoked fight and attack (hitting or destroying personal belongings) of a person, often accidental, while filming the entire incident. Then, broadcasting and making the material public on the Internet or using a mobile phone. These materials have a mocking character, a humiliating sacrifice. It is worth noting that websites are also created, which are used to post this type of material.
- Technical aggression - the perpetrator destroys the victim's equipment, by breaking into his computer or by deliberately sending out computer viruses. It is an action against the victim's equipment and not against it[33].
- Exclusion, so-called "social death" or cyberostracism - it is a deliberate removal of a person from the network community. It can be a removal from a list of friends on a social network site or removal from the contact list. This action has a very bad effect on the psyche of a young man who wants to be accepted by his peers. Often, after such exclusion, he joins another group to be able to take revenge on the previous one for rejection or withdraws and avoids contact with his peers. It may lead to depression[34].

Different types of electronic aggression can be used interchangeably. Other divisions in the literature concern the specification of various types of cyberbullying due to the tool used by the perpetrator.

Cyberbullying is carried out by new media, mainly mobile phones and the Internet. The activities are used to:

- e-mail,
- chat,
- communicators,
- websites,
- blogs,
- social networking sites,
- discussion groups,
- mobile phones (messages, SMS, MMS)[35].

[32] R. M. Kowalski, S. P. Limber, P. W. Agatston, *Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży*, Wydawca: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2010, s. 53-58.
[33] J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży,* Wydawca: Impuls, Kraków 2012, s. 126-128.
[34] R. M . Kowalski, S. P. Limber, P. W. Agatston, *Cyberprzemoc* (…), op.cit., s. 53-58.
[35] A. Andrzejewska, *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*, Wydawca: Difin SA, Warszawa 2014, s. 123.

The purpose and research problems. In the case of violence, the aggressor's actions are aimed at weakening the victim to such an extent that she succumbs to multiple acts of aggression and would allow her to remain in such a dependence on her oppressor. It is beneficial for him to create a kind of enslavement. It is possible by intimidating the victim, demonstrating his strength and applying maximum control over her behavior. Often the awards promised for certain, convenient for the aggressor, for example, silence, obedience, etc., are also used to be enslaved[36].

The perpetrator, causing harm, can feel joy and satisfaction from defeating the other person, especially when he gets the approval of his peers - this is a manifestation of his strength. His position in the group is improving.

Another reason is the desire for revenge for the harm suffered and the discharge of negative emotions, which may be caused by a bad situation in the family and in the peer environment. The goal of the aggressors may also be the desire to pay attention to themselves, signaling that they need help[37].

Some people use cyberbullying to implement their fantasies of violence. The perpetrators think that electronic aggression is a more secure method than real aggression because you do not have direct contact with the victim, you can remain anonymous. Thus, the risk of responsibility for their actions decreases. Another motive is to derive satisfaction from causing distress to the other person[38].

Looking for motivation to engage in electronic aggression, it is worth noting that in some studies it was found the relationship of experiencing traditional bullying with aggressive online activities. Young people who were actively involved in electronic aggression were victims of "ordinary" mobbing in school twice as often as their peers who did not carry out such aggression. The cyberbullying ground in this context is therefore sought to compensate for the negative experiences associated with traditional bullying. In addition, it points to the fact that Internet communication gives a sense of the power of the perpetrator who is in the real world a victim who is completely unable to defend himself[39].

Other factors that influence the use of electronic aggression are the lack of ability to spend free time and boredom. Sometimes it can be an imitation of aggressive behavior that we see on television, the Internet or computer games. It happens that under the influence of a large accumulation of aggression in the media, young people become indifferent, anesthetized and less sensitive to violence.

Another factor is a difficult life situation that may affect the desire to relieve negative emotions through electronic aggression towards other network users[40].

---

[36] M. Rudnicka, *Agresja i przemoc-zło codzienne*, [w:] Rybakiewicz J. (red.), *Człowiek w dżungli współczesności*, Wyd. Park, 2004, s. 82.
[37] A. Andrzejewska, *Dzieci* (…), op.cit.,s. 110.
[38] R. M. Kowalski, S. P. Limber, P. W. Agatston, *Cyberprzem*oc (…), op.cit., s. 68.
[39] J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna wśród dzieci* (…), op.cit., s. 93.
[40] B. Danowski, A. Krupińska, *Dziecko* (…), op.cit., s. 16.

Perpetrators often do not think about what a persecuted person may feel. They also do not think about the consequences of their actions, believing that they will remain anonymous or innocent jokes. On the Internet they cross the limits of morality because they feel stronger than in the real world.

Parry Aftab has identified four different types of children who commit to electronic aggression. She called them: (a) revenge angel, (b) hungry authorities, (c) mean girl and (d) involuntary offender or "because I can". Although these four categories may be useful heuristics in analyzing the different motivations of children using cyberbullying, their confirmation requires empirical evidence[41]. Each of four types is described below.

- "Angel of revenge" - the person perceives himself as the one who should bring justice to the wrongs done to himself or his friends. Usually, such people are victims of peer violence at school or are excluded from the circle of friends. They feel lonely and wronged, so they want to take revenge on their tormentors.
- "Hungry for power" - a person who wants to dominate, arouse fear, who needs the audience he wants to evoke admiration with his aggression. In fact, it can be a person experiencing traditional violence at school. Using technology can pretend to be stronger, compensating for complexes. This category also includes people who want to give way to negative emotions through aggressive online behavior. This hostility may be related to their situation in the family, transient problems.
- "The mean girl" - a person who uses cyberbullying for their own pleasure or for boredom. This is a form of entertainment for her.
- "Involuntary offender" - people who respond to provocative messages are subject to electronic aggression [42].

As can be seen from the examples above, the reasons why the perpetrator uses electronic aggression are different. Helpful in finding the motivator's motivation may be its characteristics.

Conclusions and prospects for further research. Seemingly, acts of cyberbullying may look innocent, but the consequences for victims are severe. The embarrassing materials are spreading quickly and are hard to remove from the web. Victims feel powerless, they are afraid of harassment and that that compromising information will be available over the years and will have a negative impact on their future. Often these people are under stress, they are desperate and embarrassed by the situation which results in the fact that they do not seek help.

A child, or a victim of cyberbullying, may show some symptoms, such as:

- sadness, depression right after ending a phone conversation or while using a computer,
- sleep problems or getting wet at night,
- lack of appetite,
- headaches,

[41] R. M. Kowalski, S.P. Limber, P. W. Agatston, *Cyberprzemoc* (…), op.cit., s. 68.
[42] *Ibidem* s. 68-70.

- fearfulness,
- depression,
- negative perception of yourself,
- thoughts of suicide,
- irritability, crying[43].

Violence in the virtual world has a stronger impact on the youth's psyche than the one used in the real world. Young people are aware that their knowledge of new communication techniques is often greater than their parents. Among the reasons for not reporting incidents of electronic violence, adults are primarily fear of the consequences and vengeance of the perpetrator. The victim is also ashamed when the aggression was associated with obscene or vulgar content, whether it is true or not. They fear that adults will downplay, they will not believe, they will not understand the situation and they will block the use of the Internet or will take a mobile phone.

Sometimes the emotions are too strong or the child does not have a person whom he can trust. This makes them rarely seek help in adults. Children feel trapped and helpless because they know that information sent via a computer or mobile phone spreads at an alarming rate and reaches a large number of recipients. They cannot control it[44].

Unfortunately, among the peers, victims can not always find help. Young people are afraid to react because they are afraid of revenge and the reaction of the peer community, which often approves aggressive behavior.

References:

1. Aftab P. , *Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa*, Wydawca: Prószyński i S-ka, Warszawa 2003
2. Andrzejewska A. , *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*, Wydawca: Difin SA, Warszawa 2014
3. Bębas S. , *Patologie społeczne w sieci*, Wydawca: Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń 2013
4. Danowski B. , Krupińska A. , *Dziecko w sieci* , Wydawca: Wydawnictwo Helion, Gliwice 2007
5. Kowalski R.M. , Limber S.P. , Agatston P.W. , *Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży*, Wydawca: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2010
6. Majchrzyk Z. , Terelak J.F. , *Agresja wirtualna vs realna*, Wydawca: Wyższa Szkoła Administracji Publicznej, Białystok 2011
7. Ogonowska A. , Ptaszek G. *, Człowiek – technologia – media*. Wydawca: Impuls, Kraków, 2015.
8. Pyżalski J. , *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Wydawca: Impuls, Kraków 2012

[43] J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna i cyberbullying* (…), op.cit., s. 136-137.
[44] *Ibidem*, s. 146-147.

9. Rudnicka M. , *Człowiek w dżungli współczesności*, Wydawca: Wydawnictwo Park, 2004
10. Wojtasik Ł. , *Cyberprzemoc-charakterystyka zjawiska, Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół*, Wydawca: Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa, 2015

УДК 378.147

Г.М. Жолтаєва
Жетисуський державний університет імені І.І. Жансугурова,
(м. Талдикорган, Казахстан)

ДО ПИТАННЯ ПРО ФОРМУВАННЯ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ

G.N. Zholtaeva
Zhetysu State University named after I. Zhansugurov,
(Taldykorgan, Kazakhstan)

HE QUESTION OF THE FORMATION OF THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT FOR DISTANCE LEARNING STUDENTS WITH DISABILITIES

.

Анотація. Стаття присвячена проблемі формування освітнього середовища вишу для дистанційного навчання студентів з особливими освітніми потребами та інвалідністю. На основі аналізу наявного досвіду організації дистанційного навчання виявлено основні напрями побудови інформаційно-освітнього середовища ВНЗ, компоненти освітнього середовища та його предметно-змістовне наповнення для дистанційного навчання осіб з особливими освітніми потребами та інвалідністю. Показано значення розробки дистанційного освітнього середовища для навчання студентів-інвалідів у вирішенні проблем їхньої соціалізації.

Ключові слова: дистанційне навчання, студенти з інвалідністю, особливі освітні потреби, освітнє середовище.

Annotation. The article is devoted to the problem of formation of the educational environment of the University for distance learning of students with special educational needs and disabilities. Based on the analysis of the existing experience of distance learning the main directions of building information and educational environment of the University, the components of the educational environment and its subject-content content for distance learning of persons with special educational needs and disabilities. The importance of development of remote education environment for learning disabled students in higher education institutions in addressing the problems of socialization.

Key words: distance learning, students with disabilities, special educational needs, educational environment.

Загальна постановка проблеми. Збільшення кількості людей з обмеженнями, пов'язаними зі здоров'ям, призводить до збільшення кількості інвалідів серед людей працездатного віку. Освіта дозволяє їм подолати ці обмеження та проявити себе як особистості в сучасному суспільстві, розвинути впевненість у собі та допомогти їм стати активними членами суспільства. Наразі доступність вищої освіти для людей з інвалідністю є важливим соціально-педагогічним питанням. Люди з інвалідністю стикаються з фізіологічними, психологічними та іншими перешкодами на шляху до вищої освіти.

Підпункт 6 статті 8 Закону Республіки Казахстан «Про освіту» говорить: «Держава, реалізуючи мету інклюзивної освіти, забезпечує створення спеціальних умов для отримання громадянами з інвалідністю освіти, корекції відхилень у розвитку та соціальної адаптації на всіх рівнях освіти» (Стаття 8. Державні гарантії у сфері освіти) [1].

Однак труднощі з доїздом до навчальних закладів та часті пропуски через хворобу ускладнюють навчання людей з інвалідністю. Інваліди, які проживають у містах та районах, віддалених від вищих навчальних закладів, отримують освітузіткнеться з великими труднощами.

Технології дистанційного навчання надають можливості усунути більшість цих обмежень та забезпечити вищу освіту людьми з інвалідністю.

Необхідність створення умов для отримання освіти людьми з особливими освітніми потребами та забезпечення безперешкодного доступу, а також необхідність розробки спеціальних освітніх та методичних інструментів для людей з особливими освітніми потребами та розширення технологій дистанційної освіти зазначена в Державній програмі розвитку освіти і науки Республіки Казахстан на 2016-2019 роки [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій, які почали вирішувати цю проблему. Вивчення теоретичних та науково-практичних матеріалів показало, що накопичено значний досвід у створенні умов для здобуття вищої освіти людьми з особливими освітніми потребами в зарубіжних країнах, і, тим не менш, пошук нових моделей освіти для людей з особливими освітніми потребами та інвалідністю триває [3, 4]. Питання організації дистанційної освіти для людей з особливими освітніми потребами та інвалідністю, питання створення методів формування компетенцій викладачів вищих навчальних закладів для дистанційної освіти людей з особливими освітніми потребами розглядаються в дослідженнях А. Є. Сімановського, Д. Ф. Романенкової, Б. Б. Айсмонтаса [5, 6, 7] та інших, питання розробки електронних навчально-методичних ресурсів розглядаються в дослідженнях А. Є. Сімановського, Д. Ф. Романенкової, Є. С. Полат, І. В. Роберта [5, 6, 8, 9] та інших. у роботах, а також у проектах зі створення та розвитку системи професійної підготовки людей з особливими освітніми потребами, у дослідницьких матеріалах щодо створення навчально-методичного центру для забезпечення вищої освіти людей з обмеженими можливостями здоров'я та інвалідів [7] тощо.

Республіка Казахстан має певний досвід та методологію навчання людей з особливими освітніми потребами та інвалідністю у вищих навчальних закладах. Систематичний аналіз казахстанського досвіду включення студентів з особливими освітніми потребами та інвалідів до освітнього процесу вищих навчальних закладів, проведений З.А. Мовкебаєвою [10], показав, що в нашій країні поширені дві основні моделі. Найпоширенішою моделлю є повноцінна та спонтанна участь людей з інвалідністю в освітньому процесі. Друга модель – отримання вищої освіти дистанційно**.** У рамках чинної системи освіти Казахстану спостерігаються позитивні зміни у забезпеченні доступу до вищої професійної освіти для людей з інвалідністю. Існує думка щодо розробки програми підтримки та технічного забезпечення навчального процесу студентів з інвалідністю у ВНЗ, а також розглядаються питання підготовки викладачів вищих навчальних закладів до навчання людей з різними видами захворювань [10].

Мета дослідження. Розглянути теоретичні аспекти формування освітнього середовища для дистанційного навчання студентів з особливими освітніми потребами та інвалідністю на основі вивчення науково-педагогічних джерел.

Завдання дослідження: - узагальнити інформацію з наукових досліджень та інших літературних джерел з питання структури освітнього середовища для дистанційного навчання студентів з особливими освітніми потребами та інвалідністю; - визначити структурні компоненти освітнього середовища вищого навчального закладу для дистанційного навчання студентів з особливими освітніми потребами та інвалідністю.

Виклад основного матеріалу дослідження. На думку експертів, професійна освіта для осіб з особливими освітніми потребами та інвалідністю може бути організована лише в навчальних закладах, де створені спеціальні умови. Однією з таких умов є можливість дистанційного навчання осіб з особливими освітніми потребами у вищому навчальному закладі.

Дистанційне навчання – це система надання та розповсюдження знань, в якій суб'єкти взаємодіють у заздалегідь створеному віртуальному освітньому середовищі [11].

Дистанційне навчання характеризується розділенням викладача, студента та навчальних матеріалів у просторі та часі, взаємодією викладача, студента та матеріалів з використанням однієї або кількох технологій, не лише електронних.

Одним із завдань нашого дослідження є визначення структурних компонентів освітнього середовища вищого навчального закладу для дистанційного навчання студентів з особливими освітніми потребами та інвалідністю. У роботах, присвячених питанням дистанційного навчання студентів з інвалідністю та осіб з особливими освітніми потребами, знайшло відображення розвиток цієї форми навчання з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, організація освітнього процесу для них з використанням електронних ресурсів. У контексті представленої проблеми для нас важливими є погляди Д. Ф. Романенкової [6], А. Є. Сімановського [5], Є. С. Полат [8], І. В. Роберта [9] та інших науковців, які вважають головним завданням електронного навчання індивідуалізацію навчання з урахуванням психічних та фізіологічних особливостей та обмежень студентів. Набір використовуваних технологічних рішень повинен відповідати міжнародним стандартам збору та представлення електронних освітніх ресурсів, що забезпечує їх повторне використання в різних педагогічних технологіях навчання та підтримку всього життєвого циклу інтерактивних компонентів електронних освітніх ресурсів [9].

Використання інформаційно-комунікаційних технологій дозволяє забезпечити широкий доступ до навчальної, методичної та наукової інформації, а також швидку організацію консультативної допомоги, а також моделювання науково-дослідної діяльності та проведення віртуальних занять (лекції, семінари) в режимі реального часу [12].

Отже, існує потреба у створенні освітнього середовища для організації навчального процесу студентів з особливими освітніми потребами та інвалідністю. Як показує світовий досвід, вирішення проблем доступу до вищої освіти для людей з особливими освітніми потребами може базуватися на впровадженні комплексних програм інтеграції та адаптації технологічних засобів та інформаційних ресурсів до потреб користувачів [13].

«Якщо сучасні інформаційно-комунікаційні технології не адаптовані до потреб користувачів, якщо інформація надається у форматі, який їм недоступний, то інформаційне суспільство становить загрозу для таких людей. Крім того, розрив у цифрових технологіях, у свою чергу, сприятиме подальшому виключенню таких людей із суспільства» [7].

Сучасні інформаційно-комунікаційні технології для освіти осіб з особливими освітніми потребами включають:

• традиційні види технологій (комп'ютери, веб-браузери, текстові процесори, електронні дошки та мобільні телефони з функціями доступності);

• допоміжні технології (аудіофони, програми зчитування з екрана, адаптивні клавіатури, додаткові засоби зв'язку);

• доступні медіа та формати (HTML - мова гіпертекстової розмітки для електронних документів, відеоматеріали з субтитрами, DAISY - цифрова доступна інформаційна система та книги в цьому форматі).

Основними напрямками створення інформаційно-освітнього середовища є:

• формування технічної та програмної складової;
• забезпечення комунікації;
• використання у предметному навчанні;
• організація позанавчального освітнього простору;
• інформатизація управління у вищому навчальному закладі.

Предметно-змістовий контент освітнього середовища для дистанційного навчання – це сукупність електронних навчально-методичних комплексів (ресурсів) навчальних предметів: сукупність навчальних, навчально-методичних, довідкових матеріалів, а також систем тестування та статистики, що забезпечують самостійну роботу студента з можливістю прямої та опосередкованої взаємодії з викладачем. Організаційно-технологічною основою інформаційно-освітнього середовища є база даних, яка забезпечує зберігання, оновлення та формалізацію доступу студентів до навчальних, інформаційних та довідкових матеріалів, включаючи банк відеолекцій. Важливою її складовою є електронна бібліотека – програмний комплекс із системою документації та безпеки, що забезпечує користувачеві доступ до навчальної, навчально-методичної, довідкової, наукової літератури та періодичних видань через телекомунікаційну мережу [14].

Для реалізації дистанційного курсу викладачеві необхідно сформувати структуру типового дистанційного курсу. Його модель повинна включати такі компоненти: зміст курсу, контрольні та тестові матеріали, організаційні

інструменти, комунікаційні інструменти для індивідуального та групового навчання, а також інструменти для формування висновків щодо вивчення кожного модуля чи курсу.

Розробка змісту курсу та контрольних та тестових матеріалів – це методологічна робота, що передує курсу, розробка організаційних та комунікаційних інструментів – це сам курс, а формування висновків з вивчення навчальних матеріалів – це реєстрація результатів.

Дистанційна освіта людей з особливими освітніми потребами базується на модульному принципі, що дозволяє сформувати навчальну програму, що відповідає індивідуальним потребам учня з особливими освітніми потребами, з набору самостійних курсів (модулів).

До основних властивостей системи дистанційного навчання належать доступність, динамічність, комунікативність; різноманітність; багатовимірність; організаційна гнучкість (персоналізація); інтегративність (інтеграція всіх видів ресурсів); універсальність; детермінованість; широта (широке охоплення); конвергенція [11].

Основна роль інформаційно-телекомунікаційних технологій у дистанційному навчанні полягає у забезпеченні освітнього діалогу між викладачем та студентами під час освітнього процесу, що здійснюється дистанційно.

Таким чином, технології дистанційного навчання дозволяють ефективно створювати індивідуальні освітні технології, які дозволяють індивідуалізувати зміст, методи та темп навчальної діяльності студента. Це особливо важливо для людей з інвалідністю, оскільки дозволяє їм працювати більш економно, контролювати витрати власних зусиль, навчатися та готуватися в оптимальний для них час. Однак у дистанційній освіті необхідно враховувати можливості для спілкування не лише з викладачем, а й з іншими студентами, та для налагодження співпраці в процесі пізнавальної діяльності. До видів групової роботи належать, наприклад, проведення дистанційних семінарів та телеконференцій.

Впровадження цієї моделі буде успішним лише за умови, що учасники освітнього процесу (студенти та викладачі) матимуть певний рівень підготовки до використання методів та організаційних форм дистанційної освіти.

Висновок та перспективи подальших досліджень. Наразі технології дистанційного навчання впроваджуються всіма вищими навчальними закладами Республіки Казахстан, але все ще спостерігається недостатня активність у розумінні сутності, технологій та методів навчання з урахуванням їхньої специфіки під час реалізації навчання студентів з інвалідністю. З цієї точки зору, створення освітнього середовища дистанційного навчання забезпечить широке залучення людей з інвалідністю до освітнього процесу у вищих професійних навчальних закладах та сприятиме формуванню професійних компетенцій студентів з особливими освітніми потребами.

На сучасному етапі формування освітнього середовища для дистанційного навчання людей з інвалідністю у вищих професійних навчальних закладах є важливою умовою реалізації залучення людей з особливими освітніми потребами до соціокультурного процесу шляхом створення для них середовища без бар'єрів. Це дозволяє людям з особливими освітніми потребами стати активними членами цього суспільства.

У зв'язку з цим сучасна казахстанська система вищої освіти повинна використовувати передовий міжнародний досвід у створенні освітнього середовища для дистанційного навчання людей з особливими освітніми потребами.

Література.

1. Кан, А. М. Освіта як фактор реабілітації та соціальної інтеграції інвалідів: зарубіжний досвід / О.М. Кан // Соціологія освіти. - 2008. - № 8. - С. 66-71.
2. Ольхіна Є.А., Карпушкіна Н.В., Дворіченська О.М. Моніторинг діяльності вузів та регіональних ресурсних центрів з навчання інвалідів: аналіз зарубіжного досвіду // Сучасні наукові дослідження та інновації. 2016. №10
3. Романенкова, Д.Ф. Дидактичні умови дистанційного навчання студентів-інвалідів. Дис... канд. Пед. Наук : 13.00.00: 2004. -192 с.
4. Полат Е. З. Педагогічні технології дистанційного навчання: Навчальний посібник. -Видавничий центр «Академія», 2006. - 400 с.
5. Роберт І. Ст. Теорія та методика інформатизації освіти (психолого-педагогічний та технологічний аспекти). 2-ге видання, доповнене. -ІІО РАТ, 2008. - 274 с.
6. Мовкебаєва, З.А. Модернізація програм вищої освіти з урахуванням потреб осіб, які мають інвалідність // Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Спеціальна освіта: традиції та інновації». -2016. - С.22-25.
7. Інформаційні та комунікаційні технології у дистанційній освіті: Пер. з англ. / Майкл Р. Мур, Уейн Макінтош, Лінда Блек та ін. -вид. Дім «Навчання-Сервіс», 2006. - 632 с.
8. Бордіяну І.В. Удосконалення організації та управління дистанційним навчанням у системі вищої освіти Республіки Казахстан Дис. ... доктора філософії (PhD): за спеціальністю 6D050000 - Бізнес: -Алмати, 2011. -

143 с.
9. Уддін, Мд А. Індивідуальні відмінності студентів, які навчаються за програмою дистанційної освіти (огляд зарубіжних джерел) // Сучасна зарубіжна психологія. 2013. №3.

References.

1. Kahn, M. A. Education as a factor of rehabilitation and social integration of the disabled: the foreign experience / A. M. Kahn // Sociology of education. - 2008. - № 8. - P. 66-71.
2. Olkhina E. A., Karpushkina N. In. Dvurechenskaya O. N. Monitoring the activities of universities and regional resource centers for the training of disabled people: analysis of foreign experience // Modern research and innovation. 2016. № 10 [Electronic resource].
3. Asmontas B. B. experience in the development and testing of models of educational-methodical center of distance learning students with disabilities and HIA Scientific and educational information environment of the XXI century: materials of the IX all-Russian scientific-practical conference / Ed. N. With. Ruzanova. Petrazavodsk: Petrazavodsk state University, 2015. P. 6-12.
4. Polat E. S. Pedagogical technologies of distance learning: textbook. -: publishing center "Academy", 2006. - 400 p.
5. Robert I. V. Theory and methods of Informatization of education (psychological, pedagogical and technological aspects). 2nd edition, supplemented. —IIO RAO, 2008. - 274 p.
6. Movkebayeva, Z. A. Modernization of higher education programs taking into account the needs of persons with disabilities // Materials of the V International scientific-practical conference "Special education: traditions and innovations". - 2016. - P. 22-25.
7. Information and communication technologies in distance education: Per. with English. / Michael G. Moore, Wayne Macintosh, Linda black et al.: Ed. house "Training-Service", 2006. - 632 p.
8. Improvement of the organization and management of distance learning in the system of higher education of the Republic of Kazakhstan Dis. ... doctor of philosophy (PhD): specialty 6D050000 – Business:- Almaty, 2011. -143 p.
9. Uddin, MD A. Individual differences of students enrolled in the program of distance education (review of foreign sources) / / Modern foreign psychology. 2013. №. 3.

УДК 37.01/09

Д.С. Хамітова
Казахський національний педагогічний університет імені Абая, (м. Алмати, Казахстан)

ПОТРЕБА СТУДЕНТІВ-ІНВАЛІДІВ У ДОСТУПНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

D.S. Khamitova
Abai Kazakh National Pedagogical University (Almaty, Kazakhstan)

THE NEED FOR THE FORMATION OF AN AFFORDABLE EDUCATIONAL ENVIRONMENT FOR DISABLED STUDENT'S EDUCATION

Анотація: У цій статті розглядаються система вищої освіти студентів з особливими освітніми потребами та інвалідами. Проведено аналіз теоретичних та практичних даних з актуальних питань дистанційного навчання студентів-інвалідів та з особливими освітніми потребами. Серед студентів-інвалідів та студентів з особливими освітніми потребами проведено опитування з метою визначення ступеня задоволеності вищою освітою. Зроблено висновки щодо системи дистанційного навчання студентів з особливими освітніми потребами та студентів-інвалідів.

Ключові слова: студенти-інваліди, дистанційне навчання, вища освіта, вищі навчальні заклади, студенти з особливими освітніми потребами, інтернет технології.

Annotation. The article describes the problems of obtaining higher education for disabled students and students with special educational needs. The theoretical sources on topical issues of distance education for students with special educational needs were analyzed. A questionnaire survey of students with disabilities was conducted to determine the degree of their satisfaction with the quality of higher education. The conclusions on the successful implementation of the distance education system for students with special educational needs were made.

Keywords: distance education, higher education, disabled students, students with special educational needs, Internet technologies.

Постановка проблеми. Вища освіта студентів з особливими освітніми потребами, а також їх подальше працевлаштування, є одним із пріоритетних питань казахстанської системи освіти. Закон Республіки Казахстан «Про освіту» зазначає, що головною метою є безперервний процес виховання та освіти, головною метою якого є досягнення високого рівня морального, інтелектуального, культурного, фізичного розвитку та професійної компетентності членів суспільства.

Інтереси студентів з особливими освітніми потребами в освіті передбачені Конституцією нашої держави. Тобто, Конституція Республіки Казахстан гарантує освіту протягом усього життя для всіх громадян нашої країни.

Студенти з особливими освітніми потребами та студенти з інвалідністю в Республіці Казахстан є однією з найбільш вразливих груп населення. Держава створює належні умови для студентів з особливими освітніми потребами для отримання відповідної освіти, корекції своїх вад та адаптації до навколишнього середовища. Сьогодні студенти з інвалідністю в Казахстані, порівняно з іншими групами населення, мають обмежені можливості брати участь у громадському та політичному житті, задовольняти соціально-культурні потреби, а також отримувати вищу освіту. Вища освіта для студентів з особливими освітніми потребами – це процес, який забезпечує рівний доступ до освіти для всіх студентів, враховуючи їхні унікальні індивідуальні здібності та освітні потреби.

Виклад основного матеріалу. У рамках Плану дій щодо реалізації Державної програми розвитку освіти і науки Республіки Казахстан на 2016-2019 роки розглянуто всі аспекти створення необхідних умов для успішного освітнього процесу. Держава створює спеціальні умови для розвитку учнів з особливими освітніми потребами, їх навчання - корекції порушень розвитку та соціальної адаптації на всіх рівнях освіти. Реалізуючи мету інклюзивної освіти, держава забезпечує інклюзивну освіту, щоб дати змогу кожній дитині, незалежно від її потреб та інших обставин, реалізувати свій потенціал та право на освіту. Основні завдання вирішуються в розділі «Вища та післядипломна освіта» цієї програми, продовжується робота зі створення середовища без бар'єрів та рівних умов для студентів з особливими освітніми потребами. Освітня політика вищих навчальних закладів Республіки Казахстан є відображенням реалізації державної програми Глави держави.

Сьогодні в багатьох університетах нашої країни вдосконалюються архітектурні стандарти будівель, покращується матеріально-технічна база університетів, керівництво цих університетів створює умови для підвищення кваліфікації професорсько-викладацького складу. Однак сьогодні якість освіти учнів з особливими освітніми потребами не на належному рівні. На жаль, після закінчення університетів переважна більшість випускників з особливими освітніми потребами не можуть знайти своє місце в трудовому суспільстві [1]. Наразі існує така проблема, як низька якість освіти людей з інвалідністю. Надання якісної вищої освіти таким людям є однією з головних та невід'ємних умов успішної їхньої соціалізації, забезпечення їхньої повноцінної участі в житті суспільства, ефективної та самореалізованої діяльності у всіх видах професійної, трудової та громадської діяльності. На нашу думку, вищі навчальні заклади повинні навчати їх не лише теоретичним, а й практичним, життєво необхідним навичкам. Якщо теоретичні знання не підтверджені життєвим досвідом, то вони не можуть служити на благо студентів, вони не можуть повноцінно реалізувати себе як самостійні громадяни Казахстану. Сучасну проблему можна вирішити за допомогою системи дистанційного навчання студентів з особливими освітніми потребами, розробки індивідуальних освітніх програм, відкриття онлайн-курсів, підвищення кваліфікації та навчання викладацького складу, а також надання навчально-методичних матеріалів. У 21 столітті відкрилися всі горизонти, пов'язані з новими інтерактивними технологіями, які дозволяють вчителям отримувати доступ до будь-якої корисної інформації, що, у свою чергу, створює умови для навчання [2].

Студентам з особливими освітніми потребами забезпечується доступ до освіти через електронні навчальні системи, дистанційне навчання. Студенти, які навчаються за цією системою, отримують необхідне програмне та апаратне забезпечення. Для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату придбані індивідуальні засоби пересування, спеціальні клавіатури та маніпулятори; для дітей з вадами слуху придбані слухові апарати, система підсилення звуку з мікрофоном, тифлотехнічні пристрої. До них належать принтери та дисплеї Брайля, читальні машини та збільшувальні пристрої, електронні лупи, мобільні пристрої, що збільшують екран мовлення тощо [4].

Онлайн-навчання базується на нових інформаційних технологіях та телекомунікаціях, тому сьогодні цей вид навчання є одним з основних інструментів вирішення проблем вищої освіти для студентів з особливими освітніми потребами. Дистанційне навчання здійснюється для студентів з особливими освітніми потребами, повністю або частково, з використанням комп'ютерів та інтернет-технологій та інструментів. Взаємодія між викладачами та студентами здійснюється дистанційно та через інтернет-технології, без втрати складових навчального процесу.

Дистанційне навчання використовується в нашій країні вже кілька років, але дистанційне навчання давно не розглядається як форма вищої освіти для людей з особливими освітніми потребами. Навчатися у вузах з використанням технологій дистанційного навчання можуть лише студенти з дипломами про середню технічну та вищу освіту. У нашій країні абітурієнти, які закінчили школу, отримують освіту лише на денній формі. А технології дистанційного навчання використовуються як засіб отримання вищої освіти.

Основною перевагою технологій дистанційного навчання у навчанні студентів з особливими освітніми потребами є також індивідуалізація навчання завдяки відсутності жорсткої прив'язки до місця та часу занять, адаптації рівня та форми навчального матеріалу, а також коригування послуг до індивідуальних особливостей кожного студента. Це, у свою чергу, надає чудову можливість для успішного засвоєння навчального матеріалу. Завдяки технологіям дистанційного навчання стає можливим організувати більш інтенсивний режим навчання студентів з особливими освітніми потребами у ВНЗ, нормується кількість часу, що відводиться на навчання за комп'ютером. Також технології дистанційного навчання вирішують основну проблему студентів з особливими освітніми потребами, а саме відсутність комунікації з іншими студентами. Незалежно від відстані учасників освітнього процесу, студенти мають реальну можливість спілкуватися один з одним у формі електронної пошти, конференцій, чату, віртуальних занять у рамках курсових та практичних занять [5, 6, 7].

У Казахському національному педагогічному університеті імені Абая було проведено опитування з метою визначення рівня задоволеності якістю вищої освіти серед студентів з особливими освітніми потребами. У цьому опитуванні взяли участь студенти 1-4 курсів денної форми навчання. Студенти мають порушення слуху (8%), порушення зору (17%), порушення опорно-рухового апарату (24%), порушення мовлення (6%) та соматичні захворювання (45%). Ця категорія студентів стикається з певними труднощами в процесі навчання. Через особливості розвитку їм важко сприймати навчальні матеріали, які традиційно надаються викладачами. Результати опитування показали, що студенти

Відповіді розподілилися наступним чином: значна кількість студентів задоволена вищою освітою у своїх університетах, але для цієї категорії студентів вища освіта пов'язана з труднощами, такими як відсутність можливостей повноцінно займатися навчанням у університеті. «Яка форма вищої освіти для вас найзручніша?» 60% опитаних студентів вказали на денну форму навчання з використанням технологій дистанційного навчання, 15% студентів відзначили денну форму навчання, 16% опитаних студентів вказали, що навчаються на заочній формі навчання, а 9% усіх респондентів відзначили зручну для них вечірню форму навчання. «З якими труднощами ви стикаєтеся під час навчання в університеті?» студенти розподілили свої відповіді наступним чином: важко сприймати лекційні та практичні матеріали на інтерактивній дошці (16%), важко відповідати на запитання викладача усно (58%), немає часу читати з вуст викладача (8%), не вистачає часу на написання контрольних та підсумкових робіт (18%). Що стосується роботи в Інтернеті та електронною поштою, 80% студентів, які взяли участь в опитуванні, зазначили, що вони можуть користуватися інтернет-ресурсами, електронною поштою, лише студенти з порушеннями опорно-рухового апарату мають труднощі з використанням комп'ютерної техніки без спеціального обладнання. Вони бачать дистанційне навчання, тобто систему технологій дистанційної освіти, як рішення цих проблем. У системі дистанційного навчання студенти з особливими освітніми потребами вирішують усі проблеми, пов'язані з отриманням вищої освіти.

Як відомо, для успішної організації дистанційного навчання студентів з особливими освітніми потребами, викладацький склад повинен враховувати психолого-педагогічні особливості спілкування у віртуальній мережі, оскільки це особливий вид комунікації. Відмінною особливістю дистанційного навчання студентів з особливими освітніми потребами є заміна особистої, безпосередньої взаємодії з викладачем різними засобами навчального та технічного зв'язку, які передбачають активну взаємодію. Дистанційне навчання здійснюється за допомогою різних електронних та комунікативних систем.

Студенти дистанційного навчання мають розширені можливості використання електронних ресурсів, бібліотек, інформаційних матеріалів, каналів та доступу до них. Це, у свою чергу, розширює інформаційно-пізнавальне поле, що дозволяє підтримувати мотивацію, інтерес та інтелектуальний розвиток студентів. Система дистанційного навчання спрямована на використання різних форм самостійного навчання. Розвиток навичок самостійного навчання розширює можливості студентів та дозволяє їм глибше реалізувати свої професійні інтереси.

У процесі організації дистанційного навчання для студентів з особливими освітніми потребами виникають певні труднощі. Крім того, необхідно враховувати труднощі кожного окремого студента під час навчання студентів з особливими освітніми потребами. Труднощі, які відчувають студенти з вадами здоров'я в процесі здобуття вищої освіти, пояснюються не лише недоліками уваги, емоційно-вольової регуляції, самоконтролю, низьким рівнем мотивації до навчання, а й нерозвиненістю окремих психічних процесів. - порушеннями у вигляді сприйняття, пам'яті, мислення, мовлення, недостатньою координацією рухових рухів, порушенням мобільності, низькою працездатністю, обмеженою базою знань та розумінням навколишнього середовища, а також несформованістю операційних компонентів навчально-пізнавальної діяльності.

Висновок. Таким чином, можна твердо стверджувати, що дистанційне навчання надає великі можливості для студентів з особливими освітніми потребами. Сьогодні, коли технічні можливості сучасних комп'ютерів, а також програмне забезпечення, що дозволяє, наприклад, вводити інформацію голосом, є високорозвиненими, до дистанційного навчання можуть бути залучені різні категорії дітей з інвалідністю, і не лише з проблемами опорно-рухового апарату. Загалом, основна ідея дистанційного навчання полягає у врахуванні можливостей та інтересів кожного учня з особливими потребами, тобто у сприянні формуванню індивідуальної освітньої траєкторії, спрямованої на ефективне поєднання різних форм навчання, включаючи дистанційне. Крім того, важливою метою є забезпечення його культурного розвитку, соціалізації, розвитку творчих здібностей та навичок самообслуговування. Освітнє середовище має бути орієнтоване не лише на освітні цілі, а й на те, щоб кожна дитина з інвалідністю могла знайти для себе оптимальний спосіб успішної адаптації в житті (і не стільки) [3]. Переваги дистанційного навчання для учнів з інвалідністю очевидні: це індивідуальне навчання, гнучкість та адаптивність.

Література.

1. Державна програма розвитку освіти і науки Республіки Казахстан на 2016-2019 роки. - Указ Президента Республіки Казахстан від 1 березня 2016 року. - № 205. Матеріал із сайту http://egov.kz/cms/ru/articles/2F05inclsiveeducation

2. Полат Е. С. Дистанційна освіта. Владос, 1998. С. 191.

3. Мовкебаєва З.А. Модернізація програм вищої освіти з урахуванням потреб розвитку осіб з інвалідністю.//Мат. V Міжнародна науково-практична конференція «Спеціальна освіта: традиції та інновації». - 14-15 квітня 2016 р., БДПУ імені Максима Танка.

4. Кудайбергенова Р.Є. Вища освіта для людей з інвалідністю в Південній Кореї // Вісник КазНУ. - Серія сходознавство. - №3(64). - 2013. - С.29-33.

5. Правила організації освітнього процесу в дистанційних освітніх технологіях. Постанова Уряду Республіки Казахстан від 19 січня 2012 р. № 112.

References.

1. The State Program for the Development of Education and Science of the Republic of Kazakhstan for 2016-2019. Decree of the President of the Republic of Kazakhstan dated March 1, 2016. - № 205. http://egov.kz/cms/ru/articles/2F05inclsiveeducation

2. Polat E.S. Distance learning. Vlados, 1998. p. 191.

3. Movkebaeva Z.A. Modernization of higher education programs to meet the needs of people with disabilities. // Mat. V International Scientific-Practical Conference “Special Education: Traditions and Innovations”. - April 14 - 15, 2016, BSPU. Maxim Tank.

4. Kobrina L.M. Remote education of children with disabilities as a means of integration in the special education system / L.M. Kobrina, E.T. Loginova // International scientific and practical. conf. "The formation of socio-cultural competencies in the continuous educational process": Coll. scientific articles. FIRO., MIEPP. - Izd-in MGOU, 2009. - p. 233-238.

5. Kudaibergenova R.E. Higher education for people with disabilities in South Korea // Bulletin of KazNU. - A series of oriental studies. - №3 (64). - 2013. - pp. 29-33.

6. Rules of the organization of the educational process on distance learning technologies. Decree of the Government of the Republic of Kazakhstan dated January 19, 2012 No. 112.

РОЗДІЛ 7
ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ

УДК 378

Т.Ю. Азатян, Л.Є. Асоян
Вірменський державний педагогічний університет імені Хачатура Абов'яна (Вірменія, м. Єреван)

ІНКЛЮЗИВНИЙ ПІДХІД ЩО ДО ОСВІТИ СТУДЕНТІВ ІЗ СПЕЦІАЛЬНИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ У ВІРМЕНІЇ

T.Yu. Azatyan, L.E. Asoyan
Khachatur Abovyan Armenian State Pedagogical University (Armenia, Yerevan)

INCLUSIVE EDUCATION APPROACH FOR STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN ARMENIA

Анотація. Інклюзивна освіта, це словосполучення, що визначає процес навчання дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітніх (масових) школах. В основу інклюзивної освіти покладена ідеологія, яка виключає любу дискримінацію дітей, яка забезпечує рівноправне відношення до всіх людей, та створює особливі умови для навчання дітей, які мають особливі освітні потреби. Інклюзивна освіта передбачає доступність освіти для всіх і забезпечує доступність освіти для дітей з особливими потребами. До 2025 року інклюзивне освіта розпочне діяти у всіх школах республіки Вірменії.

Ключові слова: порушення розвитку, діти з освітніми потребами, інклюзивне навчання, труднощі в освіті, класи, навчальні програми.

Annotaion. T.Yu.Azatyan , L.E.Asoyan. Inclusive education means that all students attend and are welcomed by their neighborhood schools in age-appropriate, regular classes and are supported to learn, contribute and participate in all aspects of the life of the school. Is about how we develop and design our schools, classrooms, programs and activities so that all students learn and participate together. Inclusive education is about ensuring access to quality education for all students by effectively meeting their diverse needs in a way that is responsive, accepting, respectful and supportive. Students participate in the education program in a common learning environment with support to diminish and remove barriers and obstacles that may lead to exclusion.

Key words: children with special needs, inclusive education, learning difficulties, regular classroom, educational programs**.**

Statement of problem and its relevance. Inclusion in education is an approach to educating students with special educational needs. Inclusive education means that all students attend and are welcomed by their neighborhood schools in age-appropriate, regular classes and are supported to learn, contribute and participate in all aspects of the life of the school. This implies that the schools, classrooms, programs and activities need to be developed and designed the way to accommodate the needs of all students as well as being conducive to studying and working together. On December 2014, the parliament of Armenia amended the Law of the Republic of Armenia on General Education according to which by August 2025 all schools of the Republic of Armenia should become inclusive. The reform primary targets children with physical or mental disabilities, and the spectrum of other educational needs that children might have become marginal and even irrelevant.

Analysis of the last researches and publications. The concept of inclusion purports the that student with special needs can be active , valued , fully participating members of school community in which diversity is viewed as a norm and high-quality education is provided through a combination of a meaningful curriculum , effective teaching , and necessary support. / Halvorsen & Neary 2001/. Inclusive education happens when children with and without disabilities participate and learn together in the same classes. Research shows that when a child with disabilities attends classes alongside peers who do not have disabilities, good things happen. Following this commencement of formal education for children who experience disability, the 1960 s and 1970 s saw the development of ideas of "normalization" and "integration", as questions to be raised about whether segregation was actually the best approach to education. The 1992 Disability Discrimination Act made it unlawful for any setting to discriminate against a person on the basis of disability (though with some caveats). This paved the way for much greater integration and, eventually, for inclusion. Armenian system of education is a well-arranged collection of educational establishments and institutions. Inclusive education as a guarantee of equal access to quality education for all children has never been a problem in the Republic of Armenia. Armenian system of education possesses vast cultural and intellectual potential, long-term educational traditions which can ensure the transition to education for sustainable development. A wide network of educational foundations of different levels and types guarantee inclusive education as compulsory and accessible secondary education, as well as professional one.

The purpose of research. The research aims at evaluating current state of inclusive education programme in RA, identifying risks and challenges, potential opportunities and providing recommendations, thus to enforce decision making on further improvements. There is a lack in analytical and statistical data. Access to educational services has been the main topic of concern in international discussions since 1990s when the two most important documents were adopted: Convention on the Rights of the Child and the World Declaration on Education for All. There was a particular focus on the attempts of differentiating between fundamentally divergent goals and objectives of such seemingly identical concepts as inclusive education ‘’education for all" and "integration in education". The concept of "education for all" should not be identified with that of inclusive education , although both are targeted at increasing access to education. However inclusive education is intended to ensure quality education through eradicating any form of exclusion. Its goal is to enhance the individual capacities of each person through the provision of quality education. Inclusive education should not be identified with integration either. Integration provides participation of persons with special educational needs in educational process, meanwhile inclusion guarantees everyone's right to quality education. The government of Armenia has committed to making all primary and secondary schools inclusive for children with disabilities by 2025, and decreasing the number of special schools as a result. The process of making

schools "inclusive" is implemented in stages, on province-byprovince basis. Since its inception, 248 out of the 1354 general education schools in Armenia have become "inclusive." According to the Ministry of Education, during the 2016-2017 academic year, 6,700 students with special educational needs (SEN) were enrolled in general education schools providing inclusive education.

Basic material. Armenia, with its 1600 years' educational history, has always focused on education as a priority issue. The school has always been the stronghold of political and national existence of Armenians, a guarantee of progress and preservation of national identity, the Armenian language and culture. The government of Armenia has committed to making all primary and secondary schools inclusive for children with disabilities by 2025, and decreasing the number of special schools as a result. However, the first few years of the reform have already revealed multiple gaps. Lack of basic accessibility of the schools, insufficiently specialized staff, along with the prevailing stereotypes around disability are a major hindrance for providing quality education to children with special needs. As a result, studies claims, a large segment of The Law of the Republic of Armenia on General Education defines person with special educational needs as "a person having difficulties related to the instruction, including physical and mental peculiarities of development, who needs special conditions for education for mastering basic programmes of general education." The Law on the Education of Persons Needing Special Education Conditions was adopted in 2005, to regulate legal, organizational and financial basis for persons with special educational needs to receive education according to their abilities, as well as to establish the rights and responsibilities of those involved in the organization of education for persons with special educational needs. The reform primary targets children with physical or mental disabilities, and the spectrum of other educational needs that children might have become marginal and even irrelevant. It specifically targets the reform philosophy/perception, needs identification and evaluation, and funding schemes. From the very beginning of its existence, we can evaluates the reform progress of inclusive education in Armenia under the light of total inclusiveness and inclusive education reform from the point of social dimension, conducts predictive impact analysis, studies the inter-institutional clashes of interests in the contexts of reforms of inclusive education, as well as proposes new approaches for total inclusion in Armenia with the emphasis on social dimension. The concept of inclusion purports the that student with special needs can be active , valued , fully participating members of school community in which diversity is viewed as a norm and high-quality education is provided through a combination of a meaningful curriculum , effective teaching , and necessary support. / Halvorsen & Neary 2001/. Inclusion is distinctly different from the notion of integration or mainstreaming , in which students with special needs are educated in physical proximity to their age peers, yet without significant attention paid to the qualitative features of this arrangement. Both integration and mainstreaming begin with the notion that students with disabilities belong in special classes and should be integrated as much as

possible in general classrooms. Inclusion , on the other hand , assumes that all students belong in the general education classroom and should be pulled out only when appropriate services cannot provided in the inclusive setting. Many different factors are critical to the success of inclusion. Webber /1997/ identified five essential features that characterize successful inclusion of students with special needs. They are:

-Sense of community and social acceptance;

-An appreciation of student diversity;

-Attention to curricular needs;

-Effective management and instruction;

-Personnel support and collaboration

When in place , the features noted by Webber /1997/, Voltz et a../2001/ , and Mastropieri and Scrugges/ 2001/ make the general education classroom the best possible placement option for many students with disabilities. If these features are not present however , the likelihood of inclusion being successful in significantly limited. Inclusive. Inclusive classrooms should be characterized as settings where basic humans needs are met. All students benefit from being in an inclusive classroom. The term ,,learning disabled,, or ,,LD,, , refers to all individuals who have some neurobiological impairments that mixes up signals between the senses and the brain. People with LD have learning problems throughout their lives. The are many different types of LD.

Visual perceptual disability.

Auditory perceptual disability.

Language learning disability.

Perceptual motor disability.

ADHD.

Autism spectrum disorders.

There are many good reasons to bring students with special needs into regular classroom. We provide them with higher expectation for doing age and grade appropriate work and more positive role models for behavior and learning. We prepare the so -called ,,normal,, kids to live and work beside them and perceive them as ,,regular people,, and in a positive light. Regular education and special education teachers must work together to create environments that promote optimum integration conditions. The degree to which the cooperative relationship exists may be the key to the successful ,,inclusion,, programs. Both mainstreaming and inclusion were designed with understanding that they would be team process. We offer implanting -coteaching model when in inclusive schools. Co-teaching usually occurs at set times, such as during second period every day or certain days of each week. Co-teachers perform many tasks jointly, including planning and teaching, developing instructional accommodation monitoring and evaluating students, and communicating student progress.

REFERENCES.

1. Act on Education of the Republic of Armenia, 1999-2016.

2. National Programme on Protection of the Rights of the Child of the Republic of Armenia (2005- 2015 уу.).
3. М.С.Стороверова Инклюзивное образование: Настольная книга педагога, работающего с детьми с ОВЗ методическое пособие М.: 2011г.
4. Организация интегрировнного обучения и воспитания детей с отклонениями в развитии в образовательных учерждениях под ред. Т.В.Абрамовой Челябинск 2003.
5. S.Winebrenner Teaching kids with learning difficulties in the regular classroom. Minneapolis 1996.
6. Smith, E.A.Polloway, J.K.Patton, C.A.Dowdy Teaching students with special needs in inclusive settings Boston 2004.
7. www.edu.am

УДК: 37.013.8

А.А. Лекерова
Казахський гуманітарно-юридичний інноваційний університет
(м. Сімей, Казахстан)

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗПР В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІЙ НАУЦІ

A.A. Lekerova
Kazakh Humanitarian Law Innovative University
(Semey t., Kazakhstan)

THE MAIN APPROACHES TO THE STUDY OF PROBLEMS OF MENTAL RETARDATION IN PSYCHO-PEDAGOGICAL SCIENCE

Анотація. У цій статті розглянуто проблеми та причини збільшення кількості дітей із затримкою психічного розвитку, методологічні підходи до вивчення проблеми ЗПР. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури розкриває різні підходи до вивчення даної категорії дітей, їх пізнавальні здібності, особливості організації навчально-виховного процесу, що призводить до висновку про необхідність підготовки майбутніх учителів до роботи з дітьми із ЗПР.

Ключові слова: затримка психічного розвитку, пізнавальні здібності, психічний розвиток, психічні функції, психічні процеси.

Annotation. Abstract this article discusses the problems and reasons for the increase in the number of children with mental retardation, methodological approaches to the study of the problem of mental retardation. The analysis of psychological and pedagogical literature reveals the different approaches to the study of this category of children, their cognitive abilities, especially the organization of the educational process, which leads to the conclusion about the need to prepare future teachers to work with children with mental retardation.

Key words: mental retardation, cognitive abilities, mental development, mental functions, mental processes.

Постановка проблеми. Серед актуальних проблем теорії та методики професійної освіти педагогів особливе місце посідає проблема підготовки вчителів до роботи з дітьми із затримкою психічного розвитку. Підвищення якості професійної підготовки вчителів для роботи з дітьми із ЗПР має важливе значення для вирішення багатьох суспільно-політичних, економічних, соціально-педагогічних та соціокультурних проблем країни.

Актуальність цієї проблеми зумовлена тим, що кількість дітей із затримкою психічного розвитку не тільки не зменшується, а навпаки, навіть збільшується. Причинами різкого збільшення числа таких дітей є низький життєвий рівень, незадовільним медичним обслуговуванням, недостатнє і неякісне харчування, наявність несприятливих генетичних факторів, критичний стан екології - все це збільшує небезпеку захворювань, що викликають ушкодження головного мозку, а поєднання біологічних факторів з соціально - прояву відставань навіть у випадках, коли пошкодження мозку було мізерно і в сприятливих умовах не позначилося б.

Невдалі спроби навчання дітей із затримкою психічного розвитку в загальноосвітній школі без урахування їх психолого-педагогічної особливостей та темпу їх розвитку призводять до погіршення стану, поглиблення порушень працездатності, появи поведінкових розладів, вироблення негативного ставлення до школи.

Соціальне значення затримок психічного розвитку велике, вони зумовлюють шкільну неуспішність.

Розглядаючи проблему ЗПР, різні автори не дають уніфікованого визначення. У ряді джерел ЗПР кваліфікується як "суб- норма", псевдоолігофренія", "прикордонна розумова відсталість", "мінімальна мозкова дисфункція" (ММД). Дослідниками, які зробили значний внесок у проблему відмежування прикордонних форм інтелектуальної недостатності від стану психічного розвитку" (ЗПР).

Термін ЗПР, як свідчить В.В. Ковальов [1], В.М Лупандін, досить адекватний для позначення прикордонних інтелектуальних розладів у школярів старших класів та підлітків. Тому педагоги схильні використовувати поняття " затримка психічного розвитку " .

Аналіз публікацій. Вчені, які вивчали психічні процеси та можливості навчання дітей із затримкою психічного розвитку (Т.А. Власова, Т.Б. Глезерман, В.І. Лубовський, І. Лангмейєр, К.С. Лебединська та ін.) [2]; загальні закони розвитку психіки (Л.С. Виготський, В.В. Давидов, Д.Б. Ельконін та ін.), закони порушення психічного розвитку (ієрархічної супідрядності порушень психічного розвитку, структурної сукупності загальних та специфічних закономірностей порушеного розвитку), Т.А. Лубовський) [3], єдність законів розвитку нормальних дітей та з проявами дизонтогенезу (А. Н. Леонтьєв, Ж. І. Шиф та ін.) [4],; єдність свідомості та діяльності (С.Л. Рубінштейн, У.В. Ульєнкова) [5], єдність структури психічної та практичної діяльності людини (А. Н. Леонтьєв), діяльнісний підхід до діагностики та корекції психічного розвитку дитини (Б. В. Зейгарник [6], С. Я. Рубінштейн) особистісної, емоційно-вольової сфері та поведінці Виходячи з наведеного під терміном ЗПР слід розуміти порушення нормального темпу психічного розвитку, коли окремі психічні функції (пам'ять, увага, мислення, емоційно-вольова сфера) відстають у своєму розвитку від прийнятих психологічних норм для даного віку. ЗПР як психолого-педагогічна категорія використовується лише у дошкільному та молодшому шкільному віці; якщо до закінчення цього періоду залишаються ознаки недорозвинення психічних функцій, то говорять про конституційний інфантилізм або використовують інші адекватні ситуації - терміни.

Проблема, пов'язана із затримкою психічного розвитку дітей, підходи до її вирішення знайшли відображення у низці наукових праць з психології, педагогіки та соціології.

Цим питанням присвячені дослідження зарубіжних вчених, таких як: Кірк, Ст. Кірк, З. Матейчик, З. Тржесоглава, Ж. Піаже, Т.А. Власової, С.Д. Забрамний, Є.І. Кириченко, В.В. Ковальова, К.С. Лебедінський, В.В. Лебединського, В.І. Лубовського, М.С. Певзнер та ін. В Україні відомі роботи Ж.І. Намазбаєвої, З.А. Мовкебаєвої та ін.

Обговорення основного матеріалу. Зростаючий останнім часом інтерес, до вивчення затримок психічного розвитку дітей знайшов відображення у дедалі більшому числі публікацій (З.І. Калмикова [7], Є.І. Кириченко [8], Г. Лусканова [9] та ін.) але в цілому розробка проблеми психічного здоров'я підростаючого покоління значно відстає. Разом з тим, загальна кількість науково-дослідних робіт з проблеми психічного здоров'я дітей та підлітків вкрай недостатня, особливо з питань профілактики та наукових засад психолого-педагогічних відхилень психічного розвитку. ЗПР не завжди інтелектуальний дефект, тому має оборотний характер.

У сучасній дефектологічній науці досить добре розроблені системи організації корекційної спрямованості навчання та виховання дітей з вираженими сенсорними та інтелектуальними порушеннями розвитку. Але в системі традиційного навчання у загальноосвітній школі існують проблеми, які не дозволяють здійснювати корекційну спрямованість навчання.

У тому числі:

- незнання причин, що лежать в основі неуспішності молодших школярів та особливостей навчально-пізнавальної діяльності дітей, зумовлених цими причинами.

- Неготовність вчителя до здійснення педагогічної діагностики з метою виявлення потенційних можливостей дитини.

- невміння використовувати необхідні методи та прийоми роботи з цією категорією дітей для формування необхідних функцій, умінь та навичок.

- неправильна організація навчальної діяльності школярів: невідповідність темпу навчальної роботи на уроці можливостям дітей; екстенсивний характер навчальних навантажень; переважання негативної оцінної стимуляції, що призводить до їхньої дезадаптації.

- нездатність створити сприятливі умови, що забезпечують відповідний віку загальний розвиток та стимуляцію пізнавальної діяльності.

Все це визначає необхідність комплексного підходу до вирішення проблеми шкільного навчання дітей із затримкою психічного розвитку, попередження формування небажаних відхилень у їхньому розвитку. У зв'язку з цим постає питання про вдосконалення роботи вчителя, внесення змін до всіх її елементів з урахуванням не лише вікових, а й індивідуально-типологічних особливостей пізнавальної діяльності дітей. Такою можливістю є привнесення до навчального процесу загальноосвітньої школи елементів корекційного навчання.

Висновки. Таким чином, проведений аналіз психолого-педагогічних досліджень та вивчення практики вищої педагогічної освіти, вивчення стану проблеми затримок психічного

розвитку свідчить про необхідність підготовки майбутніх вчителів до роботи з дітьми із затримкою психічного розвитку.

Література.

1. Ковальов Н.В. Своєрідність мисленнєвої діяльності дітей із затримкою психічного розвитку. Розв'язання науково-практичних завдань. Розв'язання наочно-образних завдань. Вирішення завдань «Наочні аналогії»., 1998.

2. Діти із затримкою психічного розвитку // За ред. Т.А. Власової, В.І. Лубовського, Н.А. Ципіною., 1984.

3. Лебединський В. В. Психофізіологічні закономірності нормального та аномального розвитку // 1-а Міжнародна конференція пам'яті А. Р. Лурія / Ред. . Д. Хомська. Т. В. Ахутіна. – 1998. – С. 193-200.

4. Леонтьєв, А.М. Вибрані психологічні твори [Текст] // Соч. : у 2 т. / О.М. Леонтьєв. - Педагогіка, 1983. - Т. 1. - 392 с.

5. Рубінштейн З. Я. Експериментальні методики психології, досвід застосування в клініці. – 1970. –304с.

6. Столяренко Л.Д., Столяренко В.Є. Психологія та педагогіка 4-те вид., Пров. та дод. Підручник для академічного бакалаврату. 2015 року.

7. Методика викладання за програмами додаткової освіти у вибраній галузі діяльності / під. ред. Л.В. Байбородової. 2018 року.

8. Ворошина Л.В. Корекційна педагогіка. Творчий та мовленнєвий розвиток гіперактивних дітей у ДОП. 2018 року.

9. Спеціальна педагогіка/Л.І. Аксьонова, Б.А. Архіпов, Л.І. Бєлякова та ін; за ред. Н.М. Назарова. -Академія, 2001. - 400 с.

References.

1. Kovalev N.V. Svoeobrazie myslitelnoj deyatelnosti detej s zaderzhkoj psihicheskogo razvitiya. Reshenie nauchno-prakticheskih zadach. Reshenie naglyadno-obraznyh zadach. Reshenie zadach «Naglyadnye analogii». 1998.

2. Deti s zaderzhkoj psihicheskogo razvitiya // Pod red. T.A. Vlasovoj, V.I. Lubovskogo, H.A. Cypinoj. - 1984.

3. Lebedinskij V. V. Psihofiziologicheskie zakonomernosti normalnogo i anomalnogo razvitiya // 1-ya Mezhdunarodnaya konferenciya pamyati A. R. Luriya / Red. E. D. Homskaya. T. V. Ahutina. -., 1998. - S. 193-200

4. Leontev, A.N. Izbrannye psihologicheskie proizvedeniya [Tekst] // Soch. :v 2 t. / A.N. Leontev. –Pedagogika, 1983. – T. 1. – 392 s

5. Rubinshtejn S. Ya. Eksperimentalnye metodiki psihologii, opyt primeneniya ih v klinike. - 1970. -304s.

6. L.D.Stolyarenko, V.E Stolyarenko Psihologiya i pedagogika 4-e izd., per. i dop. Uchebnik dlya akademicheskogo bakalavriata,2015

7. Metodika prepodavaniya po programmam dopolnitelnogo obrazovaniya v izbrannoj oblasti deyatelnosti / pod.red.L.V.Bajborodovoj. 2018

8. Voroshina L.V. Korrekcionnaya pedagogika. Tvorcheskoe i rechevoe razvitie giperaktivnyh detej v DOU. 2018

9. Specialnaya pedagogika / L.I. Aksenova, B.A. Arhipov, L.I. Belyakova i dr.; pod red. N.M. Nazarovoj. –Akademiya, 2001. – 400 s.

УДК 378.091

Б.А. Дюсенбаєва
Казахський національний педагогічний університет імені Абая
(Алмати, Казахстан)

АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

B.A. Dyusenbaeva
Kazakh national Abai Pedagogical University
(Almaty, Kazakhstan)

ACTUALITY OF THE PROBLEM OF TRAINING SPECIAL TEACHER

Анотація. У статті розглядаються сутність поняття підготовки спеціального підготовка як система, що складається з впливу навколишнього середовища і індивідуальних особливостей особистості вчителя. Зміна освітніх парадигм, зростаюча варіативність освітнього середовища, відкритість освітнього простору, що призводить до співіснування різних освітніх моделей і технологій, - все це досить різко змінює уявлення про те, які ж якості сучасного педагога варто вважати дійсно значущими. Згідно з керівними документами Міністерства освіти і науки мети сучасної освіти зводяться ні до підготовці вузьких фахівців для конкретної області діяльності, а до розвитку особистості кожної людини, підвищенню рівня його професійної підготовки. Авторами робиться акцент на тому, що первинним і найважливішим етапом підготовки спеціальних педагогів до реалізації інклюзії є етап психологічних і ціннісних змін і рівня професійних компетентностей її фахівців.

Зміна освітніх парадигм, зростаюча варіативність освітнього середовища, відкритість освітнього простору, що призводить до співіснування різних освітніх моделей і технологій, - все це досить різко змінює уявлення про те, які ж якості сучасного педагога варто вважати дійсно значущими. У статті розглянуті різні підходи до підготовки спеціального педагога до роботи в умовах інклюзивної освіти. Однією з ключових в зв'язку з цим є проблема кадрового забезпечення системи освіти. За допомогою підготовки педагогічних кадрів, що забезпечують освітній процес, психолого-педагогічний супровід суб'єктів освіти і соціокультурну інтеграцію осіб з особливими освітніми потребами в сучасне суспільство. Згідно з керівними документами Міністерства освіти і науки мети сучасної освіти зводяться ні до підготовці вузьких фахівців для конкретної області діяльності, а до розвитку особистості кожної людини, підвищенню рівня його професійної підготовки. Авторами робиться акцент на тому, що первинним і найважливішим етапом підготовки спеціальних педагогів до реалізації інклюзії є етап психологічних і ціннісних змін і рівня професійних компетентностей її фахівців.

Ключові слова: інклюзивна освіта, підготовка, підготовка фахівця, підготовка спеціального педагога, професійна компетентність педагога.

Annotation. The article discusses the essence of the concept of training special preparation as a system consisting of the influence of the environment and the individual characteristics of the teacher's personality. The change of educational paradigms, the growing variability of the educational environment, the openness of the educational space, leading to the coexistence of various educational models and technologies - all this rather sharply changes the idea of what qualities a modern teacher should be considered really significant. According to the governing documents of the Ministry of Education and Science, the goals of modern education are not limited to the training of narrow specialists for a specific area of activity, but to the development of the personality of each person, an increase in the level of his professional training. The authors emphasize that the primary and most important stage in the preparation of special teachers for the implementation of inclusion is the stage of psychological and value changes and the level of professional competence of its specialists.

The change of educational paradigms, the growing variability of the educational environment, the openness of the educational space, leading to the coexistence of various educational models and technologies - all this rather sharply changes the idea of what qualities a modern teacher should be considered really significant. The article discusses various approaches to the preparation of a special teacher to work in an inclusive education. One of the key in this regard is the problem of staffing the education system. Through the training of teachers, providing the educational process, psychological and pedagogical support of subjects of education and the socio-cultural integration of people with special educational needs in modern society. According to the governing documents of the Ministry of Education and Science, the goals of modern education are not limited to the training of narrow specialists for a specific area of activity, but to the development of the personality of each person, an increase in the level of his professional training. The authors emphasize that the primary and most important stage in the preparation of special teachers for the implementation of inclusion is the stage of psychological and value changes and the level of professional competence of its specialists.

Keywords: inclusive education, training, specialist training, training of a special teacher, professional competence of a teacher.

Загальна проблема. Наразі Казахстан активно залучений до системи інклюзивної освіти, і відповідно, у загальноосвітніх школах республіки є дефектологи. У зв'язку з цим призначено спеціалістів з педагогіки для модернізації профільної підготовки у вітчизняній освіті. Освіта в Республіці Казахстан використовує процес «інклюзивної освіти», який є процесом, що дозволяє викладати всі види освіти та задовольняти потреби та індивідуальні здібності дітей з особливими освітніми потребами. Освітня робота дозволяє освітянам контролювати нормативно-правову базу та механізм впровадження інклюзивної

освіти, вдосконалювати філософію, ідеологію та концепцію освіти. Водночас вона не вимагає створення нових форм освіти та нових освітніх технологій, а вимагає підготовки нових освітніх кадрів, інтеграції освіти та соціальної взаємодії з дітьми, взаєморозуміння дітей» [1]. Вивчення наукових основ підготовки майбутніх спеціалістів є важливою складовою підготовки кадрів національного рівня в системі вищої педагогічної освіти та є теоретичним і практичним завданням для вчителя в суспільстві, щоб він завжди виступав як соціальний, культурний, духовний, моральний та професійний діяч.

Соціально-економічні та духовні напрямки «Духовного відродження», зміни в освіті, перехід до ринкової економіки, науково-технічний прогрес та інформаційна глобалізація вимагають удосконалення спеціальної системи підготовки вчителів для роботи в інклюзивній освіті.

У сучасній ситуації навчання допомагає вирішити такі завдання:

- в освітньо-професійній сфері: чітке визначення соціального статусу та ролі вчителя, а також теоретичних та практичних функцій в освітньому процесі в цілому;

- визначення психологічних та комунікативних якостей, необхідних для включення учнів та вчителів у колектив;

- впровадження норм соціальної поведінки в освіті;

- в педагогічній діяльності: розширення соціалізації педагогічної діяльності та встановлення контактів між навчальними закладами та махаллінськими комітетами, громадськими організаціями, представниками засобів масової інформації, закладами культури та батьками.

Вирішення цих проблем безпосередньо пов'язане з удосконаленням змісту освіти, сучасних методів навчання та впровадженням інноваційних освітніх технологій.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, які почали вирішувати цю проблему. Однією з головних умов ефективного впровадження інклюзивної освіти є підготовка педагогів-спеціалістів. Це допомагає вирішувати важливі проблеми навчання учнів з особливими освітніми потребами.

За Тлумачним словником С.І. Ожегова, «освіта – це фонд знань, умінь та досвіду, накопичених у навчальному процесі та в практичній діяльності» [2].

Цей термін розглядається як «фонд знань, набутих у процесі навчання чогось» [3].

«Підготовка – це створення умов для того, щоб хтось успішно щось зробив» [4].

На початкових етапах розвитку інклюзивної освіти вже гострою була недостатня підготовка (професійна, психологічна та методологічна) вчителів масових шкіл до роботи з дітьми з особливими потребами. У зв'язку з цим підготовка спеціальних кадрів для інклюзивної освіти є самою реалізацією інклюзії.

Але сьогодні не всі навчальні заклади середньої та вищої професійної освіти приділяють увагу підготовці вчителів. Це пояснюється тим, що ідея інклюзивної освіти ставить особливі вимоги до професійної та особистісної підготовки фахівців.

Загалом, професійна підготовка педагогічних кадрів є ключовим питанням у розвитку інклюзивної освіти. Наразі велике значення має розробка конкретної системи, спрямованої на вивчення та поширення успішних практик [5].

Таку думку висловлюють американські вчені Т. Брендсон, Д. Чарльтон, Е. Окорман, С. Вони вказують на нагальну необхідність підготовки вчителів до інклюзивної освіти [6].

С.В. Альохіна, Е.Н. Вивчаючи питання підготовки вчителів до інклюзивної освіти, Кутепова приділяє особливу увагу основам професійно-психологічної підготовки. Автори наголошують на вдосконаленні педагогічних технологій, знанні основ корекційної педагогіки та спеціальної психології, інформаційній готовності, варіативності та гнучкості педагогічного мислення, врахуванні індивідуальних відмінностей дітей, демонстрації професійного досвіду та результатів, готовності до професійного спілкування [7].

Сучасні дослідники, наприклад, Е.А. Лапп, наголошують на ролі дефектологічної освіти у підготовці педагогів до інклюзивної освіти. Вони вважають дефектологію «фундаментом» для інклюзивної практики. На думку автора, інклюзія може бути якісною за умови відродження спеціальної освіти. Слід зазначити, що ця думка має багато прихильників. Адже замість того, щоб забезпечувати цілеспрямовану інтеграцію цієї категорії дітей з особливими освітніми потребами без спеціалізованої навчальної бази, існує багато закладів з накопиченим досвідом та персоналом, великою матеріально-технічною базою та методичним оснащенням у галузі дефектології, які здатні створити необхідні якісні умови розвитку для інклюзивної практики [8].

Згідно з дослідженням В. Сластеніна, поняття професійної компетентності вчителя пояснює його теоретичну та практичну підготовку з кваліфікацією та характеризує його професіоналізм. Він зазначав, що зміст навчання вчителя з будь-якої спеціальності відображається в моделі нормативної компетентності вчителя. Ця характеристика науково конституює професійні знання та вміння у роботі [9]. «Кваліфікаційні характеристики – це сукупність узагальнених вимог до вчителя на його теоретичному та практичному рівні». Згідно з традиційним підходом, «професійна компетентність – це знання, вміння та навички». Модель професійної компетентності постає перед науковцями як єдність теоретичних та практичних педагогічних кадрів. Педагогічні вміння об’єднані в 4 групи:

1. Здатність формулювати конкретні педагогічні завдання для певної групи учнів з урахуванням їхньої готовності до засвоєння нових знань.

2. Здатність планувати та структурувати власну діяльність, обирати форми, методи та засоби організації навчального процесу.

3. Здатність створювати необхідні умови (матеріальні, морально-психологічні, організаційні, гігієнічні тощо);

4. Активізувати особистість учня, розвивати власну діяльність, яка перетворює його з суб'єкта на об'єкт навчання.

У багатьох країнах світу немає добре підготовлених та мотивованих вчителів для допомоги людям з особливими освітніми потребами. Цьому значною мірою сприяє сприйняття та прийняття дітей з особливими потребами в засобах масової інформації, їхня участь та досягнення реальних загальноосвітніх досягнень усіх дітей в інклюзивних класах. З іншого боку, відсутність спеціально підготовлених вчителів може не бути шкідливою для навчання дітей з маргіналізованих груп у загальноосвітніх школах.

Вчителі часто не знають про знання та підтримку фахівців у галузі спеціальної освіти та психології під час навчання дітей з особливими освітніми потребами. Національні стандарти підготовки вчителів суттєво відрізняються в різних країнах і часто є неточними. Підготовка вчителів у вищій освіті рідко готує вчителів зі знаннями та навичками для ефективної роботи з учнями з особливими освітніми потребами у середніх школах. Нещодавні дослідження визначили п'ять основних стратегій для покращення поточної ситуації. Кожна країна прагне вирішувати питання «інклюзії» дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітніх школах [10], [11].

Висновок. Педагог з особливими потребами потребує перебудови, координації та модернізації своєї професійної діяльності відповідно до характеру порушення важливості навчання, особливих освітніх потреб, досвіду соціальної взаємодії кожної дитини з особливими потребами, бажання та прагнення навчатися разом з нормально розвинутими однолітками, а також їхньої готовності. Крім того, вони мають право бути прийнятими до клінічних груп та отримувати необхідну освіту.

Література

1. Закон Республіки Казахстан «Про освіту» 319-III ЗРК від 27.07.2007.

2. Тлумачний словник російської мови: В 4 т. / Під ред. Д. Н. Ушакової. (Перевидано у 1947-1948 рр.); Перевидання: 1995; М., 2000.

3. Ахмецянова А.І. Дослідження вербального інтелекту в структурі готовності до шкільної освіти дітей з вадами зору. Аксіома, 2014. – С. 32–44.

4. О'Корман, Є. та Друді, Ш. Вирішення потреб професійного розвитку вчителів, які працюють у сфері спеціальної освіти/інклюзії у загальноосвітніх школах Ірландії. Журнал досліджень спеціальних освітніх потреб, 10 (1), 157 с.

5. Альохіна, С. В. Готовність вчителів як головний фактор успіху інклюзивного процесу в освіті / С. В. Альохіна, М. М. Алексєєва, Е. Л. Агафонова // Психологічна освіта та виховання. - 2011. - № 1. - С. 83-92.

6. Сластьонін В. А. та ін. Педагогіка: Навчальний посібник. Вища освіта пед. навчальний план / В. А. Сластьонін, І. Ф. Ісаєв, Е. М. Шиянов; Під ред. В. А. Сластьоніної. - Видавничий центр «Академія», 2002. - 576 с.

7.Антонова Л. А. Мексиканський досвід у системі професійної підготовки вчителів до роботи в інклюзивному освітньому просторі. // Наука і сучасність - 2015, - Махачкала, 2015. - с. 27-33.

8. Гудрун І.Є. Міжнародний досвід у сфері інклюзивної освіти: Норвегія. Що означає інклюзія в реальності: погляд вчителя?

References.

1. The Law of the Republic of Kazakhstan “On Education” 319-III ZRK from 07.27.2007.

2. Ozhegov, S.I. Dictionary of the Russian language: 80,000 words and phraseological expressions / S.I. Ozhegov, N. Yu. Shvedova. / The Russian Academy of Sciences. Institute of Russian Language. V.Vinogradov. 4th ed., Supplemented. LLC “Publishing ELPIS”, 2003. 944 p.

3. Akhmetzyanova A.I. The study of verbal intelligence in the structure of school readiness for visually impaired children. Axiom, 2014. - pp. 32–44.

4. O'Corman, E. & Drudy, Sh. Specialization / inclusion in the mainstream schools in Ireland. Journal of Research in Special Education Needs, 10 (1), 157p.

5. Inclusive education: practice, research, methodology: a collection of materials of the II Intern. Scientific-practical. conf. / resp. Ed .: S.V. Alekhine. - 2013. - p. 588-592

6. Slastenin V.A. and others. Pedagogy: Studies. allowance for stud. higher ped. studies. institutions / V. A. Slastenin, I. F. Isaev, E. N. Shiyanov; Ed. V.A. Slastenin. - Publishing Center "Academy", 2002. - 576 p.

7. Antonova L.A. The experience of Mexico in the system of vocational training of teachers to work in the inclusive educational space. // Science and modernity - 2015, - Makhachkala, 2015. - p. 27-33

8. Gudrun I.E. International experience in inclusive education: Norway. What does inclusion mean in reality: teacher's view?

УДК: 376.056

І.А. Денісова
«Республіканський інститут підвищення кваліфікації кадрів системи освіти»
(М. Алмати, Республіка Казахстан)

ЛОГОРИТМІЧНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ ЗОВНІШНЬОГО І ВНУТРІШНЬОГО ОФОРМЛЕННЯ МОВИ

I.A. Denisova
branch of the National Center
training "лерлеу" -
"Republican Institute
professional development of education personnel "
Almaty, Republic of Kazakhstan

LOGORHYTHMIC MEANS OF CORRECTION OF THE EXTERNAL AND INTERIOR SPEECH - CONSTRUCT

Анотація. За даними Республіканської психолого-медико-педагогічної консультації, п'ята частина дітей з особливими освітніми потребами (понад 30 тисяч) у Казахстані – це діти з важкими порушеннями мовлення.

Стаття присвячена питанням логарифмічного впливу на дітей з різними формами мовленнєвої патології. На основі результатів експериментальних досліджень автор підтверджує тезу про необхідність диференційованого використання логарифмічних засобів у роботі логопеда.

Ключові слова: діти з особливими освітніми потребами, логарифмічний ефект, диференційований підхід, вибір матеріалу

Annotation. The 20 percent among children with special educational needs (SEN) in Kazakhstan are the children with heavy violations of the speech.

Article is devoted to questions of logorhythmic impact on children with different forms of speech pathology. The author confirms with results of pilot studies the thesis about need of the differentiated use the logorhythmic means in work of the speech-therapist

Keywords: children with SEN, logorhythmic impact, the differentiated approach to selection of material

Актуальність дослідження зумовлена суперечністю між постійним зростанням кількості дітей з порушеннями внутрішнього та зовнішнього мовлення та недостатньою ефективністю традиційних методів і засобів логопедичної терапії при варіативних та комбінованих формах мовленнєвих порушень.

Огляд літератури. Логопедична ритміка традиційно розуміється як система рухових вправ, у яких різні рухи (тіла, голови, рук, ніг) поєднуються з музикою та вимовою певного мовленнєвого матеріалу: фраз, слів, складів, звуків (В.А. Гіляровський, Т.А. Власова, Г.А. Волкова та ін.) [1]. А. В. Запорожець зазначав, що, розвиваючи систему загальних рухів, ми також впливаємо на психічні процеси, а оскільки мовлення є не лише вищою формою психічної діяльності, але й вищим руховим актом, то, розвиваючи загальну рухову систему, ми також розвиваємо мовлення. [2]

Крім того, є дослідження зі спеціальної педагогіки, які показують важливість формування універсальних типів здібностей у дітей з вадами розвитку. У цих дослідженнях було показано особливу роль відчуття ритму як найуніверсальнішого відчуття, характерного для діяльності в цілому спектрі модальностей: образотворчої, ігрової, танцювальної, співочої (перформативної), конструктивної. Дослідження показали, що для формування знаково-символічної діяльності, а саме вона становить основу когнітивної та мисленнєво-мовленнєвої діяльності, найбільш доцільно та ефективно використовуватимуться ритмічні вправи. [3]

Твердження про виняткову роль рухового аналізатора у розвитку вищих психічних функцій людини за численними даними вітчизняних та зарубіжних дослідників (Брейтман М.Я., 1902; Гуревич М.С., Озерецький Н.І., 1935; Вітторф К.Н., 1940; Бернштейн Н.А., 1947, 1966; Кукуєв А.А. 1966; Бортфельд С.А., 1971, 1977, 1986; Льцова М.М., 1973) свідчить про те, що рухові пошкодження та недорозвинення негативно впливають на весь перебіг психічного розвитку дитини [3].

Е. Кілінська-Евертовська наголошувала, що «ритмічний метод» Еміля Жака-Далькроза, визнаний у всьому світі, дозволяє всім дітям без винятку розвивати активність, увагу, інтелект, мовлення та чутливість. Рухи виконуються вільно, вони ніби «витікають» з музики. «Це дозволяє всім дітям виконувати ритмічні вправи, незалежно від їхнього інтелектуального, сенсорного, моторного та фізичного розвитку, за умови, що вправи підібрані по-різному – з урахуванням типологічних та індивідуальних особливостей дітей» [3].

Узагальнюючи вищесказане, можна зробити висновок: наразі логопедичні ритми розглядаються у спеціальній літературі як

один з найефективніших універсальних засобів впливу на різні порушення психомоторних та сенсорних функцій у осіб з логопедичною патологією.

Мета дослідження: вивчити ефективність та особливості використання логарифмів як засобу логопедичного впливу при варіативних та комбінованих формах мовленнєвих порушень.

Завдання дослідження:

1. Виявити патогенетичні особливості деяких варіативних та комбінованих форм мовленнєвих порушень.

2. Вивчити корекційний потенціал різних логарифмічних засобів.

3. Вибрати диференційовані, відповідно до картини дефекту, логарифмічні засоби та перевірити їх в експериментальній роботі.

4. Навести короткі рекомендації логопеда щодо вибору логарифмічного матеріалу для корекції мовленнєвих порушень. Зміст дослідження. Вивчення ефективності та особливостей диференційованого логарифмічного впливу при різних формах логопедичної патології найбільш доцільно, на нашу думку, проводити в умовах корекційного навчання дітей з тяжкими порушеннями мовлення (ТПР). Особливістю корекційно-логопедичного процесу подолання тяжких порушень зовнішнього та внутрішнього формування мовлення є значно довший час обробки кожного звука, а порушення координації рухів, що визначається як симптом загальної диспраксії, є фактором, що знижує ефективність корекційного процесу стосовно дітей з тяжкими порушеннями мовлення [4].

Для дітей згаданої категорії характерні як мовленнєві, так і немовленнєві порушення. Перша група порушень переважно включає порушення:

1) звукоскладової структури слова (залежно від ступеня пошкодження може постраждати вимова всіх або кількох приголосних; також може бути порушена вимова голосних (вони вимовляються нечітко, спотворено, часто з носовим відтіноком);

2) просодії - темпу, ритму, модуляції, інтонації; 3) сприйняття фонем (звуків) та їх диференціації; 4) граматично структурованого мовлення.

Немовленнєві симптоми проявляються в порушеннях загального та артикуляційного м'язового тонусу; рухової праксиї, емоційно-вольової сфери; включаючи вищі психічні функції (увагу, пам'ять, мислення); структуру когнітивної діяльності. У більшості випадків такі діти характеризуються своєрідним формуванням особистості.

У зв'язку з цим, у сфері логопедії, згідно з

Офіційні інструкції та зміст типової спеціальної освітньої програми для дітей з порушеннями мовлення з предмета «Корекція дефіциту мовленнєвого розвитку» (підготовчий – четвертий клас) [4], включають «виховання чіткого, плавного та ритмічного мовлення на основі засвоєння слів звукоскладової структури різної складності, розвитку уваги та інтересу до звуковимовлення, прагнення до нових знань про мову, способів розумових дій».

Основою цих здібностей та навичок є добре розвинене слухове сприйняття, а також рухові навички та вміння. Розвиток цих функцій за допомогою музики та ритмічних текстів становить зміст навчання з предмета «Корекційна ритміка», типова освітня програма за якою була затверджена та впроваджена на практиці в школах для дітей з порушеннями мовлення у 2016 році. Таким чином, типова спеціальна освітня програма для дітей з порушеннями мовлення з предмета «Корекційна ритміка», зміст якої «покликаний сприяти корекції та розвитку рухової сфери, інтелектуальних та сенсорних можливостей дітей з порушеннями мовлення, усуненню мовленнєвих порушень та, зрештою, соціальній реабілітації цих учнів». Логопед також повинен пам'ятати, що під час відбору логарифмічного матеріалу для окремих логопедичних занять з постановки або автоматизації звуків необхідно дотримуватися як загальнопедагогічних принципів: науковості, цілісності та систематичності, гуманістичної спрямованості, так і специфічних принципів корекційної педагогіки, і, головним чином, онтогенезу та врахування етіопатогенетичних симптомів розвитку мовлення.

Використання таких ритмічних засобів, як спів, декламація, рухливі та сюжетно-рольові ігри тощо, представлених у «Програмі з корекційної ритміки» в процесі логопедичних занять, сприяє розвитку «мовленнєвого» дихання, сили та краси голосу, активізації мовленнєвої моторики, покращенню координації в діяльності всіх частин периферичного мовленнєвого апарату» [4]. Але вибір цих засобів не повинен бути спонтанним, довільним. Логопед повинен детально вивчити структуру мовленнєвого дефекту в кожному окремому випадку та враховувати ці знання при виборі ритмічних вправ. Так, наприклад, для дітей з дизартрією та порушеннями дискоординації. Цей тип порушення проявляється у вигляді порушення точності та пропорційності вироблених артикуляційних рухів, що особливо актуально стосовно складних тонких диференційованих рухів. Навіть за відсутності значного парезу артикуляційних м'язів відзначається, що довільні рухи виконуються неточно, непропорційно, часто присутня надмірна рухова амплітуда (гіперметрія). Наприклад, дитина, яка страждає на дизартрію, здатна розтягуватися.

язик вгору, майже торкаючись самого кінчика носа, проте при спробі помістити його на нижню губу відчуває труднощі. Патологічні зміни реципрокної іннервації мають велике значення у формуванні порушень артикуляційної моторики. Відомо, що величезну роль у виконанні довільних рухів відіграє не лише збудження центрів нервової системи, які відповідають за скорочення певної групи м'язів, але й гальмування, яке розвиває та знижує збудливість нервових центрів, що здійснюють іннервацію. Група м'язів, протилежна за функцією – м'язи-антагоністи. Плавність і точність рухів досягаються завдяки скоординованій роботі м'язів-агоністів та м'язів-антагоністів. Те саме стосується роботи артикуляційних м'язів. Таким чином, очевидно, що основною частиною ритмічних вправ на заняттях з дітьми з дизартрією або алалією повинні бути вправи на розвиток координації загальних рухів, зміни постави, напрямків та характеру рухів під закритими очима, кінезіологічні вправи зі скручуванням та схрещуванням різних частин тіла. Для більш грамотного та диференційованого підбору ритмічних вправ логопед повинен з'ясувати, яка ланка (фонетична чи складова) більше уражена в звукоскладовій структурі слова дитини. І.А. Сікорський у своїх працях стверджує, що у всіх дітей з порушеннями мовлення та затримкою мовленнєвого розвитку можна спостерігати 2 варіанти засвоєння звукоскладової структури слів:

Варіант 1 – діти, слова яких характеризуються зведенням складового складу слова до одного, частіше акцентованого, складу, тобто діти з переважним порушенням складового ритму.

Варіант 2 – діти, яким властива «схильність відтворювати все слово з егою, ритмічною, включаючи акцентовану, моделлю – тітіті – цеглинки; тітіті – печиво», тобто діти з передвластивістю порушення звукового підкріплення слів [5].

У навчальному посібнику Є.Н. Вінарської, Г.М. Богомазова, а потім і Є.Ф. Архипова зазначають, що навіть у нормі у одних дітей ритмічна структура слова формується першою, а в інших першими з'являються аморфні, неритмічні корені слів. Автори вбачають причину цього в різному ступені дозрівання кінестетичної або слухової чутливості. Таким чином, за переваги кінестетичної чутливості ритмічна структура слова засвоюється першою. У дітей з провідною слуховою чутливістю звукові контрасти формуються раніше. Фонетичні складові уявлення та уявлення ритмічних структур забезпечуються аферентацією різних фізіологічних модальностей: кінестетичної, акустичної, вестибулярної, тактильної та зорової, що слід враховувати при корекції дітей з порушеннями мовлення [6].

Таким чином, спотворення звукоскладового складу слів у дітей з порушеннями мовлення залежить не лише від рівня недорозвинення мовлення, але й від...

характер. У деяких випадках недорозвиток впливає на незасвоєння складового складу слів через відхилення в сенсорній сфері та випливають з цього труднощі у розрізненні складових контурів. В інших випадках, через несформованість артикуляційної сфери, виникають труднощі у відтворенні складових контурів, у злитті різних складів поспіль. Тому для проведення корекційно-логопедичної роботи логарифмічний матеріал слід краще диференціювати:

1) музично-ритмічні рухи (з предметами та без) необхідні дітям з переважним порушенням складового ритму - з використанням простої та чіткої маршової мелодії з однією сильною та однією-трьома слабкими частинами на такт. Наприклад, йдучи по колу під марш 4\4, дитина нахиляється під кожну сильну частину (рахує "раз") і кладе на пол предмета. Під рахунком 2-3-4 маршовий крок. Потім, пройшовши 2 кола, вона сідає на коліна, щоб підняти предмет, залишений на підлозі; 2) діти, ким, по характерній для І. Сікорського «схильності відтворювати все слово на основі его, ритмічної, включаючи акцентовану, моделі – ТІТІ-цеглинки» потребують більшого розвитку своїх слухових дискримінаційних здібностей, у розрізненні звуків природи та мови. Необхідні вправи для розпізнавання сили, якості та напрямку звуку.

Завдяки Г.А. Волковій [7], метод впливу засобами логопедичних ритмів знайшов широке застосування в роботі з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку, які мають такі порушення мовлення, як дислалія, дизартрія, ринолалія, алалія, заїкання, порушення голосу, тахілалія, брадилалія, спотикання. Але водночас корекційна робота з дітьми, які страждають на загальне недорозвинення мовлення в поєднанні з різними супутніми порушеннями сенсорної сфери або руху, є складною проблемою для фахівців, оскільки ця група дітей характеризується різним характером дефекту та неоднорідністю клінічних та інших проявів. Діти з поєднаною патологією складають все більшу частку учнів спеціальних (корекційних) шкіл.

Для експериментальної роботи з вивчення ефективності диференційованого підходу до відбору логарифмічного матеріалу нами було відібрано 10 учнів спеціальної школи-інтернату для дітей з тяжкими порушеннями мовлення. Усіх учнів було розділено на 2 групи: експериментальну та контрольну. В експериментальній групі було троє учасників із загальним недорозвитком мовлення 3-го рівня на тлі глухоти та афазії. Двоє учнів мають загальне недорозвинення мовлення 3-го рівня в поєднанні з аномаліями сенсорної та моторної сфер. Контрольну групу (5 осіб) склали учні зі схожим мовленнєвим висновком.

Критерієм, за яким порівнювалися досягнення учнів контрольної та експериментальної груп, була ефективність та якість. реа-

лізації плани індивідуальної корекційно-мовленнєвої роботи (ІКРР). Шкалювання проводилося відповідно до стандарту Інгенкампа: засвоєння ІКРР не більше 75% відповідало рівню з умовною назвою «незначний прогрес»; рівень «значний прогрес» передбачає ефективність виконання ІКРР на рівні 75-100%, і нарешті, високий рівень – «якісний стрибок» передбачає, що план був повністю виконаний (на 100%) і при цьому якісні зміни в мовленні дитини були помітні всім: батькам, вчителям, іншим учням та самій дитині. Набір параметрів, що відображають спрямованість корекційно-мовленнєвої роботи з дітьми з ТПР. Згідно зі Спеціальними типовими освітніми програмами для дітей з ТПР (затвердженими Наказом Міністерства освіти і культури № 115 від 04.03.2016 р.), серед інших: складова структура слів, лексико-граматична структура та зв'язне усне мовлення [4]. Зміст експериментального навчання полягав у тому, що логопед підбирав логарифмічний матеріал спеціально для кожного з учнів індивідуально, враховуючи характер дефекту. Водночас, робота з трьома учнями з ОНР 3 рівня без супутніх порушень (Арсеній З., Микола Л., Богдан Ш.) проводилася відповідно до методичних рекомендацій Г.А. Волкової [7]. Чингіз К., четвертий учасник експерименту, мав порушення опорно-рухового апарату: ДЦП атоніко-астатична форма; робота з ним була організована за методикою М.В. Жигорєвої [8]. У п'ятого учасника Сергія Ш. спостерігалася втрата слуху 2-3 ступеня. У заняттях з Сергієм Ш. були включені елементи фонетичної ритміки, представлені за методикою Т.М. Власової та А.Н. Пфафенродта.[9]

Працюючи з Чингізом, нам вдалося простежити цікавий зв'язок між станом мовлення та руховою сферою. Відомо, що при атоніко-астатичній формі ДЦП відзначаються: низький м'язовий тонус, порушення рівноваги тіла у спокої та при ходьбі, порушення координації рухів, тремор, гіперметрія. Хода нестійка, невпевнена, руки розкинуті в сторони, тіло робить багато надмірних розгойдувальних рухів для підтримки рівноваги. Чингіз досить часто падає, у його загальних рухах недостатньо синхронності та ритму. Приблизно такі ж симптоми спостерігалися і в його мовленні. Розбірливість мовлення - своєрідний прототип чіткості загальних рухів - була знижена, спостерігалися труднощі у виконанні та збереженні артикуляційних моделей, - у тій самій мірі, як і збереження поз тіла, було відсутнє; міміка, а також пантоміма - в'ялая. Голос був неприємний, різкий, спостерігалася асинхронність дихання під час мовлення, подібно до того, як руки та ноги Чингіза рухалися асинхронно під час ходьби: несинхронно – через відсутність формування перехресного малюнка ходьби. Інтонація практично була відсутня, що було пов'язано з відсутністю гнучкості в загальних рухах тіла. Ритм мовлення скандований, ритм рухів уривчастий, темп повільний. Але, найголовніше, Чингіз мав серйозні труднощі з плануванням та вимовою зв'язного висловлювання: він повторював одне й те саме кілька разів.

слова, робив довгі паузи між фразами, майже дописував речення до кінця, знову повертався до початку.

Організовуючи експеримент, ми вивчили всі ці прояви та підібрали вправи, спеціально спрямовані на усунення порушень рухової дискоординації – з елементами кінезіотерапії. Заняття з елементами кінезіотерапії ефективно впливали на загальний розвиток Чингіса: на тлі покращення загальних рухів (покращення рівноваги, стійкості тіла, утримання поз, формування перехресного візерунка ходьби) відбувся якісний стрибок у розвитку його мовлення, особливо в плані «зв'язного усного мовлення», – упорядкування рухових реакцій спричинило своєрідне «упорядкування думок» під час мовлення. Загальне звучання покращилося: розбірливість, чіткість, інтонаційне забарвлення.

Аналогічно, підбір вправ здійснювався і для інших учнів – з урахуванням структури мовленнєвого дефекту та, крім того, з урахуванням зв’язку між мовленнєвими порушеннями та іншими аспектами психічного, сенсорного та моторного розвитку дитини. Результати піврічної роботи показали переваги такого підходу до підбору ритмічних вправ для окремих логопедичних занять: більше половини учасників експериментальної групи показали якісний стрибок у розвитку мовлення за 3 параметрами: складова структура, лексико-граматичний розвиток та зв’язне мовлення. Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Порівняння результатів формувального експерименту в контрольній та експериментальній групах (кількість осіб)

	Контрольна група			**Експериментальна група**		
	Складова структура	Лексико-граматичний оформлен. фраз	Зв'язне мовлення	Складова структура	Лексико-граматичний оформлен. фраз	Зв'язне мовлення
Незначний прогрес	4	3	5	1	2	0
Значний прогрес	1	2	-	3	2	3
Якісний стрибок	-	-	-	1	1	2

Висновки та рекомендації. Результат експерименту показав, наскільки важливим є патогенетичний аналіз структури дефекту при виборі матеріалу для корекційного навчання. Такий підхід передбачає уточнення структури первинного мовленнєвого дефекту, а також, виявлення та врахування можливих супутніх порушень рухової та/або сенсорної сфери.

Включення логопедичних ритмічних елементів до комплексу заходів щодо подолання загального недорозвинення мовлення різного походження у школярів відкриває додаткові можливості для їх успішного розвитку та навчання. Різноманітність ритмічних засобів, представлених у Типовій спеціальній освітній програмі з корекційної ритміки, дозволяє логопеду диференційовано підбирати матеріал для логопедичних занять, враховуючи структуру та механізм виникнення дефекту.

Німецький педагог і філософ Рудольф Штайнер у своїй праці «Здоровий фізичний розвиток як основа вільного прояву душевно-духовного» вказує, що вік 6-12 років є часом розвитку ритмічних здібностей. «Дитина в цьому віці має внутрішній імпульс, внутрішнє бажання переживати те, що вона поступово набуває, як самостійну духовну та духовну річ; переживати скінченно, несвідомо, інстинктивно, як ритм, як такт, але – ритм і такт, які розігруються насамперед у її власному тілі. І у неї є бажання відтворювати цю ритмічну та тактовну річ у власній організації. Потрібно враховувати, щоб усе, що подається дитині після зміни зубів, було організовано таким тактовним, ритмічним чином, щоб це було включено в те, що дитина, власне, хоче мати... Дитина в цей час росте таким чином, що її м'язи вібрують з ритмом дихання, ритмом кровообігу, так що вся істота дитини хоче набути музичного характеру. І потрібно йти назустріч бажанню дитини займатися власною організацією, як це відбувається з новою скрипкою під впливом скрипаля, щоб вона навчилася власної організації з хвильовими гребенями та западинами. [10]»

Таким чином, можна зробити загальний висновок, що все, що подається в ритмічному форматі дитині молодшого шкільного віку, принесе їй задоволення та радість. Очевидно, що виконання таких завдань буде більш ефективним методом завдяки їх ритмічній формі.

Перспективою розвитку теми дослідження є подальше вивчення питання диференційованого підходу до відбору логарифмічного матеріалу для інших варіантів комбінованих розладів.

Література.

1. Архіпова Є.Ф. Стертий дизартрія у дітей. - Астрель,-. 2008.
2. Волкова Г.А.. Логопедична ритміка. - Просвітництво-1985.
3. Жигорьова М.В.. Діти з комплексними порушеннями у розвитку. Академія, - 2008.
4. Медведєва Є.А. Артпедагогіка та арттерапія у спеціальній освіті.-Учеб. Посібник - "Академія". – 2001.
5. Мухіна А.Я.. Речедвигательная ритміка.-Астрель, - 2008.
6. Рудольф Штайнер. Здоровий розвиток тілесно-фізичного як основа вільного прояву душевно-духовного. Калуга, Духовне пізнання, – 1995.
7. Хрестоматія з логопедії. П\р Л.С.Волкової - 1997.

References.

1. Arkhipova E.F. Obliterated dysarthria in children. - Astrel, -. 2008.
2. Volkova G.A.. Speech therapy rhythmics. - Education-1985.
3. Zhigoreva M.V.. Children with complex developmental disorders. Academy, - 2008.
4. Medvedev E.A. Art pedagogy and art therapy in special education. - Educational. Manual - "Academy". - 2001.
5. Mukhina A.Ya.. Speech-motor rhythmics. - Astrel, - 2008.
6. Rudolf Steiner. Healthy development of the physical as the basis of the free manifestation of the spiritual. Kaluga, Spiritual Knowledge, - 1995.
7. Textbook on speech therapy. P\r L.S. Volkova - 1997.

УДК 37:372.8

А.Б. Дузелбаєва
Павлодар державний педагогічний університет
(м.Павлодар, Казахстан)

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛЬНИХ ПЕДАГІВ

A.B.Duzelbayeva
Pavlodar state pedagogical university
(Pavlodar, Kazakhstan)

FOREIGN EXPERIENCE OF TRAINING OF FUTURE SPECIAL EDUCATION TEACHERS

Анотація. У статті розглядаються теоретичні аспекти підготовки та формування професійних компетенцій у майбутніх спеціальних педагогів. Аналізується передовий зарубіжний досвід підготовки спеціальних педагогів та пропонується зразкова систематиматизація за напрямами підготовки. Викладаються позитивні та негативні сторони підготовки майбутніх дефектологів. Розглядаються дослідження та думки вчених, проведені в рамках аналізу зарубіжного досвіду. Визначено професійні якості для виявлення та розвитку з практичної точки зору.

Ключові слова: професійна компетентність, модернізація освіти, підготовка спеціальних освітян, зарубіжний досвід, підготовка, інклюзивна освіта.

Summary. The article deals with the theoretical aspects of training and formation of professional competencies of future special teachers. The advanced foreign experience of training of special teachers is analyzed and the approximate systematization in the directions of training is offered. The positive and negative aspects of training of future defectologists are stated. Studies and opinions of scientists conducted in the framework of the analysis of foreign experience are considered. Professional qualities for identification and development from the practical point of view are defined.

Keywords: professional competence, modernization of education, training of special teachers, foreign experience, training, inclusive education.

Постановка проблеми. Відповідно до ідеї гуманізації осіб з особливими освітніми потребами, яка набуває поширення в казахстанському суспільстві, а також інклюзивних процесів, що активно впроваджуються в систему освіти, спрямованих на те, щоб зробити їх повноцінними членами суспільства, важливо створити оптимальні умови для якісної організації професійної підготовки дефектологів у вищих навчальних закладах. Якість спеціальної (корекційної) освіти значною мірою залежить від професійного рівня педагога-дефектолога.

Наразі зміни, що відбуваються в системі підготовки дефектологів, здійснюються у вигляді зміни лише формальних ознак системи освіти, зберігаючи при цьому зміст та основи освіти. Водночас, головною суперечністю в сучасній підготовці спеціалістів з педагогічної освіти у вищих навчальних закладах є те, що, незважаючи на велику складність та різноманітність недоліків дітей з вадами розвитку, наразі використовуються традиційні підходи, прийняті раніше за радянських часів, спрямовані на підготовку дефектологів до роботи в спеціальних (корекційних) школах. Водночас, на думку казахстанської дослідниці З.А. Мовкебаєва, «у зв'язку із соціально-економічними змінами, що передбачають входження республіки у світовий освітній простір та гуманізацію державної освітньої політики, створюються нові типи організацій для дітей з інвалідністю (психолого-педагогічні корекційні кабінети, реабілітаційні центри, логопедичні центри, кабінети корекційної та інклюзивної освіти для дітей дошкільного віку тощо). Тому підготовка дефектологів до роботи з дітьми з інвалідністю повинна бути спрямована не лише на діючу мережу спеціальних організацій, а й на підготовку спеціалістів для навчання та виховання дітей у нових типах освітніх організацій» [1]. Аналізуючи сучасні моделі підготовки спеціалістів для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, варто погодитися з думкою білоруської дослідниці Т.В. Варенової.

За її словами, «Хоча проблеми багатьох країн схожі, підходи до їх вирішення різні. У цьому плані обмін досвідом є дуже важливим як міжнародний підхід» [2].

Актуальність дослідження. Відповідно до сучасних завдань, пов'язаних із забезпеченням соціальної, корекційної та педагогічної підтримки дітей з інвалідністю, та з метою забезпечення зростаючого попиту на дефектологічні кадри різного профілю в суспільстві, зараз необхідно готувати фахівців з вищою освітою. Водночас для нас важливо будувати власний напрямок підготовки, керуючись зарубіжним досвідом. Тому аналіз та систематизація передового зарубіжного досвіду у підготовці дефектологів визначає актуальність роботи, що представляється сьогодні.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Поширена практика інклюзивного навчання дітей з особливими потребами у звичайних шкільних класах ставить нові, надзвичайно високі вимоги до всіх педагогів.

Описуючи модель підготовки вчителів, що використовується в європейських країнах, можна погодитися з думкою відомого дослідника В.А. Садовничого: в результаті соціально-економічної перебудови, що базується на різкому демографічному старінні населення, відчуженні окремих груп населення від суспільства, зниженні активної позиції суспільства, триває термінова реформа системи освіти в європейських країнах [3].

За даними російських дослідників Г.В. Мухаметзянової та О.Н. Олейнікової, всі держави-члени Європейського Союзу можна розділити на три великі групи, які, у свою чергу, не є однорідними за типом професійної підготовки. До першої групи належать країни, де основним типом підготовки є університетська. До таких країн належать, наприклад, Австрія, Бельгія, Німеччина, Нідерланди, Франція тощо. До другої групи належать країни з розвиненою університетською та внутрішньоуніверситетською підготовкою. Це Греція, Данія, Норвегія, Польща, Угорщина, Росія та країни Балтії. До цієї групи також можна віднести Казахстан.

У третій групі країн професійна підготовка здійснюється на базі університетів. До них належать Англія, Ізраїль, Іспанія, Італія, Люксембург, Фінляндія, Швейцарія та інші [4].

Система реформування вищої освіти, яка активно впроваджується в країнах, що розвиваються, також вплинула на процес професійної підготовки вчителів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Забезпечення професійної підготовки майбутніх спеціалістів, здатних за короткий час досягти такого рівня професійної кваліфікації, який забезпечить високу якість освіти для дітей з вадами розвитку, стало головним завданням такої освіти.

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи зарубіжний досвід, ми спробували визначити такі основні форми підготовки вчителів до роботи з дітьми з інвалідністю, які впроваджуються в розвинених країнах:

1. Незалежні спеціалізовані вищі навчальні заклади, що готують дефектологів, такі як Академія спеціальної педагогіки імені Марії Гжегожевської в Польщі (Варшава).

Цей вищий навчальний заклад має два факультети, що пропонують 6 програм підготовки. Факультет педагогічних наук має три напрямки підготовки: «Педагогіка», «Підготовка спеціалістів зі спеціальної педагогіки» (бакалавр та магістерська програма), що готують студентів до навчально-педагогічної корекційної роботи з людьми з порушеннями слуху, зору та мовлення, інтелектуальною недостатністю, порушеннями опорно-рухового апарату та проблемами соціальної адаптації. Той факт, що студенти такої спеціальності навчаються розвитку творчих здібностей своїх учнів, та відсутність подібної системи підготовки в Республіці Казахстан посилили наш інтерес. На нашу думку, варто зазначити, що спеціальність «Педагогіка здібностей та інформатики» є унікальною [5].

За словами дослідників А. Заріна та Є. М. Кулеші, опис кожної освітньої програми, що реалізується в Університеті Марії Гжегожевської, вказує на те, що випускник, який опанував спеціальність, може обійняти певну посаду.

В результаті модернізації системи підготовки вчителів у світовій системі освіти відбулася реформа педагогічних та спеціалізованих вищих навчальних закладів, що діють у світі. У країнах, що відокремилися від класичних університетів (наприклад, у Франції), готують вчителів початкової школи, вихователів та дефектологів. У педагогічних вищих навчальних закладах (наприклад, у Німеччині) розділено бакалаврські та магістерські програми. Такий поділ дозволяє відкласти час прийняття рішення щодо вибору педагогічної професії, оскільки студент на бакалаврській програмі отримує лише предметні знання, а на магістерській програмі – педагогічні знання.

2. Підготовка необхідних кадрів у структурі університетів, що діють, з числа осіб з вищою педагогічною або медичною освітою (Німеччина, США, Англія, Сінгапур тощо).

У вищезгаданих країнах при Міністерстві освіти діє програма Добровільної організації добробуту (VWO), в рамках якої вчителі звільняються від виробництва на рік. Ця програма підтримує дітей та молодь з різноманітними вадами розвитку, включаючи інтелектуальні, фізичні, сенсорні, поведінкові та психологічні порушення.

Вчителі проходять підготовку до викладання. Для вступу на цю програму вчителі повинні мати повний ступінь бакалавра з хорошим середнім балом за педагогічною спеціальністю, один місяць досвіду викладання, 2 рівні A/H2 англійської мови тощо.

У Сполучених Штатах усі вчителі спеціальної освіти повинні спочатку отримати ступінь бакалавра, перш ніж викладати спеціальні предмети. Крім того, в деяких штатах потрібен додатковий сертифікат або ліцензія зі спеціальної освіти.

3. Підготовка необхідних кадрів у структурі інших педагогічних спеціальностей у вищих навчальних закладах (університетах).

У Західній Європі та США підготовка кадрів спеціальної освіти здійснюється з отриманням необхідної кваліфікації в рамках загальнопедагогічного та загальнопсихологічного напрямку. Фахівці для цієї галузі також готуються на базі соціальних, медичних та лінгвістичних інститутів. Наприклад, у США діє національна система (мережа) з 230 програм підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації вчителів спеціальної освіти. У західноєвропейській системі педагогічної освіти, окрім програми підготовки спеціальних психологів та вчителів, існують обов'язкові курси підготовки зі спеціальної педагогіки для вчителів загальноосвітніх шкіл в університетах (мінімальна тривалість курсу – 100-120 годин), які повинен пройти кожен майбутній вчитель [6,7].

Підготовка необхідних кадрів у структурі діючих вищих навчальних закладів (університетів) у вигляді окремих (спеціальних) кафедр або факультетів.

Майже у всіх розвинених країнах спеціальні педагоги готуються спеціально на замовлення конкретного навчального закладу. Наприклад, у Фінляндії педагогічна освіта здійснюється на предметних та педагогічних факультетах університетів, в інститутах підготовки вчителів, що діють як структурні підрозділи університету.

У Німеччині підготовка вихователів для дітей з особливими освітніми потребами (вчителі для корекційних шкіл, де навчаються діти з фізичними та розумовими вадами - вчителі спеціальної педагогіки) інтегрована в систему вищої освіти. Помітно, що в більшості німецьких регіонів підготовка вчителів здійснюється за типом навчального закладу: початкова школа (Grundschule), базова (середня) школа (Hauptschule), середня школа (Realschule), гімназія (Gymnasium), професійно-технічне училище (Berufsschule), а також підготовка педагогічних кадрів за спеціальністю «корекційна педагогіка» (Sonderpädagogik). На практиці багато студентів мають право на дві викладацькі посади.

В Англії молоді вчителі, які отримали півтора-два роки досвіду під керівництвом керівника-наставника, чия викладацька робота зводиться до керівництва вчителем-стажистом,

Система стажувань та навчання зі шкіл, які починають працювати повністю самостійно, сформувалася в 90-х роках.

Важливим аспектом у підготовці майбутніх учителів-дефектологів є не лише різні форми стажування, а й самостійні дослідницькі міні-проекти, що проводяться в «польовій ситуації», наприклад, розробка плану уроку для конкретного класу. За словами дослідників (Lesar et al., 1997; Nowacek & Blanton, 1996), стажування дають «живий» матеріал порівняно з навчальними кейсами, а під час їх обговорення студенти вчаться працювати в міждисциплінарній команді [8].

Крім того, під час аналізу зарубіжного досвіду нашу увагу привернула українська модель підготовки спеціалістів з педагогіки та психолога. Так, М.П. Інститут корекційної педагогіки та психології Національного педагогічного університету імені А.Д. Драгоманова вже багато років готує спеціалістів, які працюють з дітьми різних нозологічних груп, зокрема спеціалістів зі спеціальної психології (за нозологією), ортопедів, педагогів інклюзивної освіти, спеціалістів, які працюють з дітьми з різним рівнем інтелектуального розвитку та раннім дитячим аутизмом, та консультантів психолого-медико-педагогічної комісії (ПМПК). Крім того, було встановлено, що Інститут корекційної педагогіки та психології готує перекладачів жестової мови, психокорекційних педагогів, спеціальних та медичних психологів [9].

Висновок. Підсумовуючи вищезазначене, порівняльні дослідження у сфері підготовки вчителів спеціальної освіти в європейських країнах дозволяють розширити шляхи інтеграції у світову систему освіти, виявити загальні тенденції, характерні для спеціальної освіти, зберегти змістовну рівність між різними компонентами навчальних програм підготовки вчителів спеціальної освіти.

Як показує міжнародний досвід вищої професійної освіти, багато країн готують спеціалістів для роботи з дітьми з інвалідністю на багаторівневій основі. Така система сприяє забезпеченню різноманітності освіти, швидкому реагуванню на зміни в соціальних процесах, швидкій адаптації спеціалістів до ринкових відносин та задоволенню потреб особистості в освіті як загальнолюдській цінності.

Перспективи подальших досліджень. Процес впровадження інклюзивної системи освіти передбачає не лише спеціальну підготовку вчителів загальноосвітніх організацій до роботи з дітьми з інвалідністю та підготовку великої кількості дефектологів до роботи в загальноосвітніх організаціях та організаціях психолого-педагогічної підтримки дітей, але й орієнтацію педагогів-дефектологів не лише на корекційно-розвивальній діяльності в спеціальних (виправних) організаціях, а й на організацію освітньої та виховної діяльності з дітьми з інвалідністю як вчителів-консультантів загальноосвітніх навчальних закладів**.** вимагає змін у змісті підготовки спеціалістів з питань освіти шляхом спрямування їх на роботу в порядку

Таким чином, завдяки розвитку інтегрованої освіти, на спеціалістів з питань освіти покладаються нові професійні обов'язки у вигляді

консультативної та методичної діяльності в системі загальної освіти [9].

Власне, досвід наукових досліджень іноземних колег є важливим для системи освіти Республіки Казахстан, але оскільки вона має свої соціокультурні основи, особливості та традиції, і є функціонуючою національною системою освіти, ми не можемо просто перенести та прийняти її як є.

Список використаної літератури.

1 Мовкебаєва З.А. Підготовка спеціальних педагогів в Республіці Казахстан - // Мат. 7 Між. Науково-практ. конф. «Ключові впитай у сьогодення наука». - Софія: Бял ГРАД-БГ ООД, 2011. - Т. 28. - С. 70-74.

2 Варенова Т.В. Підготовка вчителів-дефектологів у контексті європейських тенденцій розвитку спеціальної освіти // Педагогічна освіта та наука: історія та сучасність (до 95-річчя від дня утворення БДПУ): Матеріали науково-практ. конф. // О 2 год. –БДПУ, 2009. – Ч.1. - С. 21-22.

3 Трегубова Т.М., Масалімова А.Р., Сахієва Р.Г., Бєлякін А.М., Фахрутдінова А.В., Тазутдінова Е.Х., Уметбаєва Д.А. Формування академічної мобільності студентів вузів за кордоном в умовах єдиного європейського освітнього простору // Педагогічний журнал. – 2009. – №2. - С. 110-118.

4 Зарін А., Кулеша Е.М. Досвід взаємодії вузу та роботодавців у процесі професійної освіти майбутніх педагогів у Польщі//Спеціальна освіта. - 2016. - №2. - С.143-145.

5 Лундгрен П. Структура підготовки вчителів у Німеччині // Педагогічний вісник. - 2002. - №2. - С. 36-38.

6 Пусвацет В.С. Порівняльний аналіз підготовки педагогічних кадрів у Німеччині та Росії: дис. … канд. пед. наук. -2007. - 160 с.

7 Зарін А.П., Ільїна С.Ю., Філатова І.А. Розвиток системи підготовки вчителя-дефектолога у Росії межі XX–XXI століть // Спеціальна освіта. – 2015. – №3. - С. 100-114.

8 Дузельбаєва А.Б. Зарубіжний досвід підготовки вчителів-дефектологів до роботи в умовах модернізованої освіти // Наукова та життєва діяльність Казахстану. Міжнародний науково-популярний журнал. - № 1. - Астана, 2018. - С. 211-215

References.

1. Movkebaeva Z.A. Podgotovka specy`al`nых pedagogov v Respubly`ke Kazaxstan // Mat. 7 Mezhd. Nauchno-prakt. konf. «Klyuchovy` vъprosy` v sъvremennata nauka». – Sofy`ya: Byal GRAD-BG OOD, 2011. – T. 28. – S. 70-74.
2. Varenova T.V. Podgotovka uchy`telej-defektologov v kontekste evropejsky`x tendency`j razvy`ty`ya specy`al`nogo obrazovany`ya // Pedagogy`cheskoe obrazovany`e y` nauka: y`story`ya y` sovremennost` (k 95- lety`yu so dnya obrazovany`ya BGPU): Matery`alы nauchno-prakt. konf. // V 2 ch. – My`nsk: BGPU, 2009. – Ch.1. – S. 21-22.
3. Tregubova T.M., Masaly`mova A.R., Saxy`eva R.G., Belyaky`n A.M., Faxrutdy`nova A.V., Tazutdy`nova Э.X., Umetbaeva D.A. Formy`rovany`e akademy`cheskoj moby`l`nosty` studentov vuzov za rubezhom v uslovy`yax edy`nogo evropejskogo obrazovatel`nogo prostranstva // Pedagogy`chesky`j zhurnal.- 2009. – № 2. – S. 110-118.
4. Zary`n A., Kulesha Э.M. Opыt vzay`modejstvy`ya vuza y` rabotodatelej v processe professy`onal`nogo obrazovany`ya budushhy`x pedagogov v Pol`she//Specy`al`noe obrazovany`e. – 2016. – № 2. – S.143-145.
5. Lundgren P. Struktura podgotovky` uchy`telej v Germany`y` // Pedagogy`chesky`j vestny`k. – 2002. – № 2. – S. 36-38.
6. Pusvacet V.S. Sravny`tel`nыj analy`z podgotovky` pedagogy`chesky`x kadrov v Germany`y` y` Rossy`y`: dy`s. … kand. ped. nauk. – SPb., 2007. – 160 s.
7. Zary`n A.P., Y`l`y`na S.Yu., Fy`latova Y`.A. Razvy`ty`e sy`stemы podgotovky` uchy`telya-defektologa v Rossy`y` na rubezhe XX–XXI vekov // Specy`al`noe obrazovany`e. – 2015. – № 3. – S. 100-114.
8. Duzelbayeva A.B. Foreign experiences in training teachers-defectologists to work in the conditions of modernized education // Scientific and life of Kazakhstan. International scientific and popular journal. - No. 1. - Astana, 2018. - P. 211-215

УДК 376.337.64

В.В. Борисов, Ю.В. Заїка

КВНЗ «Хортицька національна навчальна-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради (м. Запоріжжя, Україна)

РОЗВИТОК МОВЛЕННЯ УЧНІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

V.V. Borysov, Y.V. Zaika

Khortytsia National Educational and Rehalibitation Academy (Zaporizhzhia, Ukraine)

THE DEVELOPMENT OF MENTAL LANGUAGES WITH MENTAL MENTAL DEVELOPMENT AS A PEDAGOGICAL PROBLEM

Анотація. У роботі висвітлено актуальність проблеми розвитку мовлення учнів із затримкою психічного розвитку. Зазвичай процес бурхливого словотворення у дітей із нормальним розвитком закінчується до старшого дошкільного віку. У дітей із ЗПР цей процес затягується аж до кінця початкової школи. Діти нечутливі до норм вживання мови, використовують атипові граматичні форми, що мають характер неологізмів. Неологізми дітей із ЗПР мають свою специфіку. Висвітлено своєрідність мовленевого розвитку дітей із затримкою психічного розвитку.

Ключові слова: діти із затримкою психічного розвитку, розвиток, мовлення учнів, етіологічний принцип, мовленєві порушення.

Annotation. The paper highlights the urgency of the problem of students' speech development with the delay of mental development. Usually, the process of rapid word-formation in children with normal development ends with the senior preschool age. In children with ZPR, this process is delayed until the end of elementary school. Children are insensitive to the norms of language use, using atypical grammatical forms that have the character of neologisms. The neologisms of children with PID have their own specifics. The peculiarity of speech development of children with mental retardation is highlighted.

Key words: children with delayed mental development, development, students' speech, etiological principle, speech disorders.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Інклюзивна освіта в Україні знаходиться на етапі становлення. Оволодіння рідною мовою як засобом і способом спілкування і пізнання є одним з найважливіших надбань дитини в шкільному віці, тому питанням розвитку мовлення молодших школярів необхідно приділяти особливу увагу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. В умовах модернізації освітньої системи в Україні посилена увага приділяється розробленню інноваційних інтегративних педагогічних технологій навчання дітей з психофізичними особливостями. Значну частину серед них складають діти із затримкою психічного розвитку (ЗПР) [1, 2, 7, 10].

Концептуально-змістові засади навчання дітей із ЗПР визначено в Державному стандарті спеціальної освіти, де окреслюються основні освітні компетенції, серед яких мовна компетентність визнана основоположною. Формування мовної компетентності у школярів із ЗПР передбачає, перш за все, розвиток мовлення, оскільки через мовлення трансформується логіка мислення дитини, визначається успішність когнітивного та емоційного розвитку (Л. Вавіна, Т. Власова, Т. Вісковатова, А. Колупаєва, В. Лубовський, Т. Сак, Є. Соботович, В. Тарасун, С. Шевченко, М. Шеремет та ін.).

Мета дослідження. Полягає в обгрунтуванні особливостей розвитку зв'язного мовлення дітей із затримкою психічного розвитку молодшого шкільного віку як педагогічної проблеми.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел щодо особливостей розвитку зв'язного мовлення дітей із затримкою психічного розвитку молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розвиток мовлення молодших школярів, збільшення словникового запасу, знайомство з багатствами рідної мови - основні елементи формування особистості, освоєння вироблених цінностей культури суспільства, в якому росте і розвивається дитина. Ці елементи нерозривно пов'язані з інтелектуальним розвитком, моральним, естетичним вихованням і є пріоритетним у процесі вивчення рідної мови школярами молодших класів.

З допомогою мови учні знайомляться з навчальним матеріалом, спілкуються один з одним, впливають один на одного і впливають на себе в процесі розвитку. Чим активніше молодші школярі вдосконалюють свою мову, розвивають свій словниковий запас, тим вище рівень їх пізнавальних здібностей і краще результати навчально-виховного процесу [3, 5, 9].

Процес навчання в школі сприяє формуванню та розвитку мовлення учнів молодших класів. На уроках викладач ставить завдання перед школярами навчитися давати повні і розгорнені відповіді на питання,

розповідати за планом, не повторюватися, говорити правильно, повними, грамотними реченнями, зв'язно переказувати значний за обсягом текст. Передача розповідей, висновок і формулювання правил будується як монолог. У процесі навчальної діяльності учні повинні оволодіти довільним, активним, програмованим, комунікативним і монологічним мовленням.

У дітей молодшого шкільного віку активно удосконалюються навички усного мовлення: розширюється словниковий запас, вони опановують все більш складними граматичними структурами.

З початком навчання особливого значення набуває формування грамотності школяра, передусім читання і письма форм символічної комунікації, які здійснюються з допомогою уваги, сприймання, пам'яті, асоціацій з наявними знаннями і конкретного контексту. Завдяки їм діти налагоджують зв'язок із зовнішнім світом, впливають на свій внутрішній світ. Читання вимагає засвоєння фонетики, набуття навичок декодування графем (літер), а письмо - удосконалення необхідних моторних навичок. Ці форми комунікації взаємопов'язані, адже читання є сприйманням змісту письмового тексту, а письмо - передаванням змісту в письмовій формі.

Розвиток навичок читання і письма у молодших школярів є складним процесом, який залежить від соціокультурного контексту. Діти набувають основ грамотності, взаємодіючи з батьками, братами, сестрами, вчителями, однолітками, а також у процесі роботи з комп'ютером, перегляду телепередач. Характер цих взаємодій і їх роль у розвитку грамотності школяра можуть бути різними. Батьки найбільше долучаються до цього процесу завдяки постійному спілкуванню з дітьми, а не тільки завдяки спеціальним заняттям з ними. Як свідчать дослідження, школярі по-різному реагують на активні заняття читанням зі своїми однолітками і вчителем. Якщо педа- гог допомагає дитині в процесі організованого навчання набувати нових знань і навичок, необхідних для того, щоб навчитися читати та писати, то взаємодія з однолітками дає змогу в невимушеній обстановці обговорюва- ти проблеми, ділитися своїми думками, переживаннями. Працюючи з однокласниками, школярі більше розмовляють, ніж під час роботи з учителем. Загалом, соціальні взаємодії дітей створюють більше передумов для набуття грамотності, ніж спеціальне оволодіння елементами усного та писемного мовлення.

Опанування письма і читання у початкових класах відкриває додаткові можливості для подальшого розвитку лексичного, граматичного і стилістичного аспектів мовлення дитини. У молодшому шкільному віці інтенсивно розвивається внутрішнє мовлення, яке є важливим механізмом розумової діяльності. Виявляється воно під час розв'язування різноманітних завдань, мисле-ного планування, запам'ятовування тощо.

Розглянемо розвиток мовлення молодших школярів із затримкою психічного розвитку. Затримка психічного розвитку - складне поліморфне порушення, при якому страждають різні компоненти психічної та фізичної діяльності. Дітям цієї категорії властиві певні розлади здатності до абстра-

ктного та наочно-образного мислення, недостатня сенсомоторна координація, загальна моторна повільність, неорганізованість, імпульсивність, недостатня цілеспрямованість, слабка мовна регуляція, спонтанна активність в усіх видах діяльності.

Діти достатньо кмітливі в межах наявних знань, значно продуктивніші у використанні допомоги. При цьому в одних випадках на перший план виступатиме затримка розвитку емоційної сфери (різні види інфантилізму), а порушення в інтелектуальній сфері будуть виражені не різко. У інших випадках, навпаки, переважатиме уповільнення розвитку інтелектуальної сфери. Незрілість емоційної сфери і недорозвинення пізнавальної діяльності матимуть і свої якісні особливості, обумовлені типом даної аномалії розвитку

У етіології затримки психічного розвитку грають роль конституціональні чинники, хронічні соматичні захворювання, тривалі несприятливі умови виховання і головним чином органічна недостатність нервової системи. При систематиці затримки психічного розвитку А.Колупаєва використовує ідеї А. Власова і М. С. Певзнер, які розрізняють дві її основні форми:

1) затримку психічного розвитку, обумовлену психічним і психофізичним інфантилізмом (неускладненим і ускладненим недорозвиненням пізнавальної діяльності і мови, де основне місце займає недорозвинення емоційно-вольової сфери),

2) затримку психічного розвитку, обумовлену тривалими астенічними і церебрастенічними станами [6].

С. Лебединська, виходячи з етіологічного принципу, розрізняє чотири основні варіанти затримки психічного розвитку:

1) затримку психічного розвитку конституціонального походження;

2) затримку психічного розвитку соматогенного походження;

3) затримку психічного розвитку психогенного походження;

4) затримку психічного розвитку церебрально-органічного генезу.

У цих дітей недостатньо сформовані мотиви навчальної діяльності, немає «особистої готовності» до навчання. Діти погано включаються в навчальні заняття, не виявляють до них інтересу. Вони не підкоряються шкільним вимогам, не вміють виконувати завдання за інструкцією, а якщо і виконують, то без бажання, недбало, поспіхом. Під час заняття не можуть довести до кінця розпочату справу, малопродуктивні. Має місце порушення концентрації уваги в наслідок чого різко знижується рівень працездатності. Учні із ЗПР не здатні до тривалої цілеспрямованої діяльності, не можуть виконувати завдання, що вимагають складних видів продуктивної діяльності, а з задоволенням виконують лише ті завдання, які для них цікаві.

У клініко-психологічній структурі кожного з перерахованих варіантів затримки психічного розвитку є специфічне поєднання незрілості емоційної і інтелектуальної сфери. При затримці психічного розвитку кон-

ституційного походження (гармонійний психічний і психофізичний інфантилізм, за визначенням Лорена і Ласега) інфантильності психіки часто відповідає інфантильний тип статури з дитячою пластичністю міміки і моторики. Емоційна сфера цих дітей як би знаходиться на ранішньому ступені розвитку, відповідаючи психічному складу дитини більш молодшого віку: з яскравістю і жвавістю емоцій, переважанням емоційних реакцій в поведінці ігрових інтересів, навіюваності і недостатньої самостійності. Ці діти невтомні в грі, в якій проявляють багато творчості і вигадка і в той же час швидкий пересичуються інтелектуальною діяльністю. Тому в першому класі школи у них іноді виникають труднощі, пов'язані як з малою спрямованістю на тривалу інтелектуальну діяльність (на заняттях вони мають бажання грати), так і невмінням підкорятися правилам дисципліни (Т. А. Власова, М. С. Певзнер). Ця "гармонійність" психічної зовнішності іноді порушується в шкільному і дорослому віці, оскільки незрілість емоційної сфери утрудняє соціальну адаптацію.

Розмовно-побутове мовлення учнів із ЗПР мало відрізняється від норми, але становить здебільшого ситуативний характер. Поза ситуацією не зрозумілим стає монологічне мовлення таких учнів. У них лише починається перехід до контекстного мовлення. Молодші школярі цієї категорії перебувають на значно нижчій сходинці формування монологічного мовлення, ніж діти, у яких нормотиповий розвиток. Це пов'язано, насамперед, з несформованістю формуючої функції мовлення, незрілістю операцій програмування та граматичного структурування, недорозвитком пізнавальної сфери (І. Марченко, Л. Савчук, О. Слєпович, С. Шевченко та ін.).

У цих дітей недостатньо сформовані мотиви навчальної діяльності, немає «особистої готовності» до навчання. Діти погано включаються в навчальні заняття, не виявляють до них інтересу. Вони не підкоряються шкільним вимогам, не вміють виконувати завдання за інструкцією, а якщо і виконують, то без бажання, недбало, поспіхом. Під час заняття не можуть довести до кінця розпочату справу, малопродуктивні. Має місце порушення концентрації уваги в наслідок чого різко знижується рівень працездатності. Учні із ЗПР не здатні до тривалої цілеспрямованої діяльності, не можуть виконувати завдання, що вимагають складних видів продуктивної діяльності, а з задоволенням виконують лише ті завдання, які для них цікаві.

Діти із ЗПР відрізняються своєрідністю мовленнєвого розвитку. Це проявляється як у затримці темпу розвитку окремих сторін мовлення, так і в характері недоліків мовленнєвого розвитку. Імпресивна сторона мовлення характеризується недостатньою диференціацією сприйняття мовленнєвих звуків, відтінків мовлення. Для експресивної сторони мовлення характерні бідний словниковий запас, порушення звуковимови, недостатня сформованість лексико-граматичної будови мовлення, наявність аграматизмів, дефекту артикуляційного апарату.

Зазвичай процес бурхливого словотворення у дітей із нормальним розвитком закінчується до старшого дошкільного віку. У дітей із ЗПР цей процес затягується аж до кінця початкової школи. Діти нечутливі до норм вживання мови, використовують атипові граматичні форми, що мають характер неологізмів. Неологізми дітей із ЗПР мають свою специфіку: це можуть бути слова –«уламки» («стриб» – від стрибати, «фарб» – від фарбувати; несподіване поєднання морфем («копалка» – замість лопатка, «красник» – замість художник, маляр); своєрідне використання зменшувально-пестливих суфіксів «еньк», «ик» («моренька» – від море).

Лексична сторона мовлення знаходиться в тісній залежності від загального рівня пізнавального розвитку дитини. У зв'язку зі зниженою пізнавальною активністю у дітей із ЗПР відзначається бідний словниковий запас, що відображає неточні уявлення про навколишній світ. Мовлення учня складається в основному з іменників і дієслів, прикметники використовуються тільки для позначення видимих властивостей предметів. Зв'язок слова з предметом нестійкий. Діти не можуть використовувати антонімічні та синонімічні засоби мовлення, при цьому великі труднощі виникають під час роботи з підбіру синонімів.

Аналіз літератури [1, 2, 6, 9, 10]дозволяє виокремити особливості мовленнєвої діяльності дітей із ЗПР:

-бідний словниковий запас (особливо активний), поняття звужені, розпливчасті, іноді помилкові;

-істотні труднощі в оволодінні граматичним строєм промови (особливо в розумінні і вживанні логіко-граматичних структур);

-своєрідне формування словотвірної системи мови;

-пізніше оволодіння здатністю усвідомити мова як особливого роду дійсність, відмінну від предметної;

- порушення в формуванні монологічного мовлення.

Перераховані особливості мовленнєвої діяльності викликають значні труднощі при навчанні та розвитку зв'язного мовлення. .

Школярам із затримкою психічного розвитку характерна несформованість процесів інтонаційної виразності мовлення. У дітей даної категорії порушені процеси диференціації різних видів інтонації, їх імітація, а також самостійне відтворення. У школярів з ЗПР відзначається недорозвинення емоційної виразності, що надає певний вплив на здатність дітей висловити свої емоції через інтонаційне оформлення свого виступу.

На рівні імпресивного мовлення відзначаються труднощі в розумінні складних, багатоступеневих інструкцій, логіко-граматичних конструкцій типу «Коля старше Міші», «Береза росте на краю поля», діти погано розуміють зміст оповідання з прихованим змістом, утруднений процес декодування текстів, утруднений процес сприйняття і осмислення змісту оповідань, казок, текстів для переказу.

Так як діти даної групи мають обмежений словниковий запас. У їх мовленні рідко зустрічаються прикметники, прислівники, звужене вживан-

ня дієслів. Ускладнені словотвірні процеси, пізніше, ніж в нормі, виникає період дитячого словотворчості і триває до 7-8 років.

Граматичний лад мовлення також відрізняється рядом особливостей. Ряд граматичних категорій діти практично не використовують у мовленні, проте, якщо порівнювати кількість помилок у вживанні граматичних форм слова і в вживанні граматичних конструкцій, то явно переважають помилки другого типу. Дитині важко втілити думку в розгорнуте мовне повідомлення, хоча їй і зрозуміло смисловий зміст зображеної на картинці ситуації або прочитаного оповідання, і на питання педагога він відповідає правильно.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Основні проблеми стосуються формування зв'язного мовлення. Діти не можуть переказати невеликий текст, скласти розповідь по серії сюжетних картин, описати наочну ситуацію, їм недоступно творче розповідання.

Слід зазначити, що характер мовленнєвих порушень у дітей із затримкою психічного розвитку може бути найрізноманітнішим, так само як може бути різним співвідношення порушень окремих компонентів мовленнєвої системи.

Перспектива подальших досліджень полягає у подальших дослідженнях з розвитку зв’язного мовлення учнів із недостатністю пізнавальної сфери.

Література.

1. Кашуба Л. В. Мовленнєво-комунікативний розвиток молодших школярів із ЗПР засобами ейдетичних методик / Л. В. Кашуба // Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі : [наук.-метод. зб. / [за ред. : В. І. Бондаря, В. В. Засенка]. – К., 2005. – Вип. 6. – С. 123-127.

2. Кашуба Л. В. До проблеми розвитку зв’язного мовлення у школярів із ЗПР / Л. В. Кашуба // Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі : [наук.-метод. зб. / за ред. : В.І. Бондаря, В. В. Засенка]. – Запоріжжя, 2006. – Вип. 8., т. І. – С. 269-270.

3. Кашуба Л. В. Використання ейдетичних методик в художньо-мовленнєвій діяльності молодших школярів із ЗПР / Л. В. Кашуба // Психолого-педагогічні аспекти розвитку пам’яті та творчого мислення: матеріали ІІІ міжнар. наук.-практ. конф., 27-29 жовтня 2006 р; ВОІПОПП. – Вінниця, 2006. – Ч. 1. – С. 145-151.

4. Кашуба Л. В. Використання ейдетичних методик при навчанні школярів із ЗПР / Л. В. Кашуба // Сучасні проблеми організації роботи з дітьми з особливостями психофізичного розвитку: [зб. наук. праць / відп. ред. В. І. Співак]. – Сер. соціально-педагогічна. – Кам’янець-Подільський, 2006. – Вип. VI. – С. 131-133. К

5. Кашуба Л. В. Проблеми організації та шляхи реалізації виховної роботи зі школярами, що мають вади психофізичного розвитку / Л. В. Кашуба // Науково-методичне забезпечення рівного доступу до якісної освіти в умовах її модернізації : [наук.-метод. вісник / уклад. А. Б. Іван-

ко]; КОІППО ім. В. Сухомлинського. – Кіровоград, 2006. – № 1 – С. 391-399.

6. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта : реалії та перспективи : монографія / А. А. Колупаєва. – Київ : Саміт-Книга, 2009. – 272 с.

7. Л.О.Савчук. Корекційне навчання дітей із ЗПР в умовах загальноосвітньої школи // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Зб. наук. праць, №1 (3) / Відкритий Міжнародний Університет розвитку людини „УКРАЇНА”, Інститут вищої освіти АПН України, Інститут спеціальної педагогіки АПН України. – К.: Університет Україна, 2004. – с.324-330.

8. Л.Савчук. ЗПР як соціально-педагогічна проблема // Нова педагогічна думка, №1-2, - Рівне, 2003 – с.61-65.

9. Л.Савчук. Особливості логопедичної роботи з дітьми із ЗПР // Наук.-метод. зб.: Вип. 4. Інститут спеціальної педагогіки АПН України. – К.: Наук. світ, 2002 – с.230-234.

10. Л.Савчук. Особливості логопедичної роботи з дітьми із затримкою психічного розвитку.// Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі: Наук.-метод. зб.: Вип. 5. / – К.: Наук. світ, 2002 – с.230-235.

References.

1. Kashuba L. V. Movlennyevo-komunikaty`vny`j rozvy`tok molodshy`x shkolyariv iz ZPR zasobamy` ejdety`chny`x metody`k / L. V. Kashuba // Dy`dakty`chni ta social`no-psy`xologichni aspekty` korekcijnoyi roboty` u special`nij shkoli : [nauk.-metod. zb. / [za red. : V. I. Bondarya, V. V. Zasenka]. – K., 2005. – Vy`p. 6. – S. 123-127.

2. Kashuba L. V. Do problemy` rozvy`tku zv'yaznogo movlennya u shkolyariv iz ZPR / L. V. Kashuba // Dy`dakty`chni ta social`no-psy`xologichni aspekty` korekcijnoyi roboty` u special`nij shkoli : [nauk.-metod. zb. / za red. : V.I. Bondarya, V. V. Zasenka]. – Zaporizhzhya, 2006. – Vy`p. 8., t. I. – S. 269-270.

3. Kashuba L. V. Vy`kory`stannya ejdety`chny`x metody`k v xudozhn`o-movlennyevij diyal`nosti molodshy`x shkolyariv iz ZPR / L. V. Kashuba // Psy`xologo-pedagogichni aspekty` rozvy`tku pam'yati ta tvorchogo my`slennya: materialy` III mizhnar. nauk.-prakt. konf., 27-29 zhovtnya 2006 r; VOIPOPP. – Vinny`cya, 2006. – Ch. 1. – S. 145-151.

4. Kashuba L. V. Vy`kory`stannya ejdety`chny`x metody`k pry` navchanni shkolyariv iz ZPR / L. V. Kashuba // Suchasni problemy` organizaciyi roboty` z dit`my` z osobly`vostyamy` psy`xofizy`chnogo rozvy`tku: [zb. nauk. pracz` / vidp. red. V. I. Spivak]. – Ser. social`no-pedagogichna. – Kam'yanecz`-Podil`s`ky`j, 2006. – Vy`p. VI. – S. 131-133. K

5. Kashuba L. V. Problemy` organizaciyi ta shlyaxy` realizaciyi vy`xovnoyi roboty` zi shkolyaramy`, shho mayut` vady` psy`xofizy`chnogo rozvy`tku / L. V. Kashuba // Naukovo-metody`chne zabezpechennya rivnogo dostupu do yakisnoyi osvity` v umovax yiyi modernizaciyi : [nauk.-metod.

visny`k / uklad. A. B. Ivanko]; KOIPPO im. V. Suxomly`ns`kogo. – Kirovograd, 2006. – № 1 – S. 391-399.

6. Kolupayeva A. A. Inklyuzy`vna osvita : realiyi ta perspekty`vy` : monografiya / A. A. Kolupayeva. – Ky`yiv : Samit-Kny`ga, 2009. – 272 s.

7. L.O.Savchuk. Korekcijne navchannya ditej iz ZPR v umovax zagal`noosvitn`oyi shkoly` // Aktual`ni problemy` navchannya ta vy`xovannya lyudej z osobly`vy`my` potrebamy`: Zb. nauk. pracz`, № 1 (3) / Vidkry`ty`j Mizhnarodny`j Universy`tet rozvy`tku lyudy`ny` „UKRAYiNA", Insty`tut vy`shhoyi osvity` APN Ukrayiny`, Insty`tut special`noyi pedagogiky` APN Ukrayiny`. – K.: Universy`tet Ukrayina, 2004. – s.324-330.

8. L.Savchuk. ZPR yak social`no-pedagogichna problema // Nova pedagogichna dumka, № 1-2, - Rivne, 2003 – s.61-65.

9. L.Savchuk. Osobly`vosti logopedy`chnoyi roboty` z dit`my` iz ZPR // Nauk.-metod. zb.: Vy`p. 4. Insty`tut special`noyi pedagogiky` APN Ukrayiny`. – K.: Nauk. svit, 2002 – s.230-234.

10. L.Savchuk. Osobly`vosti logopedy`chnoyi roboty` z dit`my` iz zatry`mkoyu psy`xichnogo rozvy`tku.// Dy`dakty`chni ta social`no-psy`xologichni aspekty` korekcijnoyi roboty` u special`nij shkoli: Nauk.-metod. zb.: Vy`p. 5. / – K.: Nauk. svit, 2002 – s.230-235.

УДК 378

Ю.В. Клочкова
Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія
(м. Запоріжжя, Україна)

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Y.V. Klochkova
Khortytsia National Educational and Rehalibitation Academy
(Zaporizhzhia, Ukraine)

MODERN APPROACHES TO ORGANIZATION OF INCLUSIVE EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Анотація. У статті розглянуто питання освіти осіб з особливими потребами у вищих навчальних закладах. Висвітлено процес переходу всієї системи освіти в України до інклюзивного навчання. Виділено проблеми та труднощі перебудови освітньої системи до сучасних потреб суспільства. Наведено шляхи подальшого розвитку інклюзивної системи навчання як складової освітнього простору країни.

Ключові слова: вища освіта, особи з особливими потребами, інклюзивна освіта.

Annotation. The article deals with the issues of education of people with special needs in higher educational institutions. The process of transition of the whole system of education in Ukraine to inclusive education (from elementary school to higher education institutions) is highlighted. The data of literary sources about the development of inclusive education in higher educational institutions of Ukraine is generalized. The legislative basis for the possibility of teaching students with special needs in educational institutions is presented. The problems and difficulties of restructuring the educational system to the modern needs of society (technical and psychological) are highlighted. The ways of further development of the inclusive system of education as a component of the educational space of the country are presented**.**

*Key words***:** higher education, people with special needs, inclusive education.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Інклюзивна освіта в Україні знаходиться на етапі становлення. Це обумовлено досить коротким проміжком часу, коли ця форма навчання стала паритетною у країні. Право на освіту для всіх громадян регламентується законами України «Про освіту» від 05.09.2017 та «Про вищу освіту» від 25.07.2018, у яких вказано: «Формування і реалізація державної політики у сфері вищої освіти забезпечуються шляхом створення та забезпечення рівних умов доступу до вищої освіти, у тому числі забезпечення осіб з особливими освітніми потребами спеціальним навчально-реабілітаційним супроводом та створення для них вільного доступу до інфраструктури закладу вищої освіти з урахуванням обмежень життєдіяльності, зумовлених станом здоров'я». Це свідчить про те, що всі навчальні заклади України мають переналаштувати свою роботу та впровадити нові адаптаційні методи для безпосереднього навчання осіб з особливими потребами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Сучасні науковці розглядають питання інклюзивної освіти з кількох боків. По-перше, це особливості матеріально-технічного забезпечення навчального закладу. Студенти потребують спеціального оснащення аудиторій. Це питання вивчали О.В. Заярнюк, К.О. Кольченко, Г.Ф Нікуліна. По-друге, готовність науково-педагогічних працівників адаптуватися до нових умов, вивчати особливості викладання в інклюзивних групах (А.О. Бастрон, Ф.Г. Степанов, М.Є. Чайковський). По-третє, психолого-педагогічний супровід для студентів з особливими освітніми потребами (О.І. Гришко, Карлова Л.В., Л.П. Клевака, С.В. Когут, Мала Н.Т.). Питання організації, принципи та методи інклюзії, законодавчу основу у своїх дослідженнях висвітлили В.Г. Бондаренко, Е.А. Данілавічютє, Є.А. Клопота, А.А. Колупаєва, С.В. Литовченко, І.В. Луценко та інші. Малодослідженим залишається питання методики впровадження інклюзивного навчання у вищі навчальні заклади. У літературі майже відсутні програми та рекомендації, як саме забезпечити процес

навчання осіб з особливими потребами, яким чином адаптувати навчальні матеріали та які технічні засоби можна застосовувати у тих або інших ситуаціях.

Мета дослідження. Метою статті є теоретичне обґрунтування особливостей становлення інклюзивної освіти у вищих навчальних закладах України, висвітлення основних шляхів перебудови освітнього середовища для студентів з особливими потребами.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел щодо розвитку інклюзивної освіти у вищих навчальних закладах України, виділення шляхів її подальшого розвитку.

Виклад основного матеріалу дослідження. ЮНЕСКО визначає інклюзивне навчання як «процес звернення і відповіді на різноманітні потреби учнів через забезпечення їхньої участі в навчанні, культурних заходах і житті громади, та зменшення виключення в освіті та навчальному процесі».

Таким чином, інклюзивна освіта передбачає такий спосіб отримання знань, коли учні або студенти з особливими освітніми потребами навчаються в загальному освітньому середовищі за місцем свого проживання, – і це є альтернативою інтернатній системі, за якою вони утримуються та навчаються окремо від інших дітей, або домашньому та індивідуальному навчанню.

Водночас питання інклюзії варто розглядати не лише в аспекті створення доступного освітнього середовища для дітей з особливими освітніми потребами. Інклюзивна освіта в широкому сенсі передбачає створення рівних можливостей для всіх категорій дітей в Україні.

Інклюзія стала невід'ємною частиною розвитку системи освіти в Україні . Ця тенденція прийшла з Європи та США. У 2001 році МОН разом з Інститутом спеціальної педагогіки АПН України та Всеукраїнським фондом «Крок за кроком» експериментально впровадило проект «Соціальна адаптація та інтеграція в суспільство дітей з особливостями психофізичного розвитку шляхом організації їх навчання у загальноосвітніх навчальних закладах». Це стало початком пошуку необхідних умов та методів навчання. У 2010 році були внесені зміни у закон України «Про загальну середню освіту», згідно з якими загальноосвітні навчальні заклади могли повноправно створювати спеціальні та інклюзивні класи для навчання дітей з особливими потребами. У жовтні 2010 року МОН молоді спорту України затвердило „Концепцію розвитку інклюзивної освіти", а в серпні 2011 року Кабінет міністрів України затвердив «Порядок організації інклюзивного навчання в загальноосвітніх навчальних закладах».

Сьогодні інклюзивна освіта розвивається по всій вертикалі: від дитячих садочків до вищих навчальних закладів.

Інклюзивна освіта включає:

- визнання рівної цінності для суспільства всіх учнів (студентів) і педагогічних працівників;

- підвищення ступеня участі учнів (студентів) у навчальному процесі та одночасне зменшення рівня ізольованості частини з них;

- зміни в політиці навчального закладу, практиці та шкільній (студентській) культурі з метою приведення їх у відповідність з різноманітними потребами учнів (студентів), які навчаються в даному навчальному закладі;

- подолання бар'єрів на шляху отримання якісної освіти та соціалізації всіх учнів, а не тільки учнів з інвалідністю та учнів з особливими освітніми потребами;

- аналіз і вивчення спроб подолання бар'єрів і покращення доступності навчальних закладів для окремих категорій учнів (студентів). Проведення реформ і змін, спрямованих на користь усіх учнів (студентів);

- переконання, що відмінності між учнями (студентами) – це ресурс, що сприяє педагогічному процесу, а не перешкоди, які необхідно долати;

- визнання прав на отримання освіти в навчальних закладах, що розташовані за місцем проживання.

- покращення ситуації у навчальних закладах у цілому як для учнів (студентів), так і для педагогів;

- визнання ролі навчальних закладів не тільки в підвищенні академічних показників учнів (студентів), а й у розвитку місцевих громад;

- розвиток партнерських відносин між навчальними закладами і місцевими громадами.

- визнання того, що інклюзія в освіті – це один з аспектів інклюзії в суспільстві.

Українським законодавством регламентується право на вступ до вищих навчальних закладів особам з особливими освітніми потребами. Спеціальні умови для здобуття вищої освіти за державним замовленням і за рахунок цільових пільгових державних кредитів надаються:

- особам з інвалідністю, які не спроможні відвідувати навчальний заклад (за рекомендацією органів охорони здоров'я та соціального захисту населення);
- особам, у яких є захворювання, зазначені у Переліку захворювань та патологічних станів, що можуть бути перешкодою для проходження зовнішнього незалежного оцінювання;
- особам з інвалідністю I, II групи і дітям з інвалідністю віком до 18 років, яким не протипоказане навчання за обраною спеціальністю.

Із провадженням нової системи у науковців виникла низка проблем, які потребують вирішення. Система, яка працює сьогодні не готова до трансформації. Ми маємо цілу низку проблем: немає спеціально адаптованих навчальних програм, не створюються індивідуальні плани навчання, виші не можуть створити безбар'єрне середовище, немає методологічного забезпечення освітнього процесу, викладачі обмежені у знаннях щодо роботи зі студентами з особливими освітніми потребами.

Усе вищенаведене не дає змоги забезпечити отримання освіти цієї категорії студентів у своєму місті або області. Вони змушені шукати ВНЗ, який задовольнить їхні потреби, по всій Україні.

Наявність цієї проблеми обумовлена двома ключовими моментами. З одного боку, це складає фінансову проблему і полягає у необхідності оснащення приміщень пандусами, ліфтами, поручнями, спеціальними засобами у туалетних кімнатах. Також сюди можна віднести і технічне забезпечення: комп'ютерні програми, підсилювачі звуку, збільшувальні пристрої, наочні матеріали тощо. Водночас, проблемою є і додаткове навчання та підвищення кваліфікації науково-педагогічного складу, більшість якого ніколи не здійснювали супровід осіб з особливими освітніми потребами. Крім того, за потребою студента вводяться нові посади корекційних педагогів, асистентів, тьюторів, психологів та інших спеціалістів, що також потребує чималої фінансової підтримки з боку держави. Саме тому процес переходу до інклюзивної освіти все ще залишається на етапі становлення.

З другого боку, сьогодні відбувається зміна системи поглядів на навчання людей з з особливими потребами шляхом створення умов для уможливлення їх повноцінного функціонування у суспільстві. Викладачі вищих навчальних закладів покликані стати невід'ємною і потужною частиною цього процесу, що дасть змогу поступово задовольнити особливі потреби розглядуваної категорії студентів. Суть заходів має полягати у наданні їм додаткових засобів навчання, розробці інших методів контролю, збільшення кількості годин для індивідуальних консультацій. Водночас, вони потребують поваги, надання права на вільний вибір або висловлення власних вимог. Значний внесок у створення нового мислення, на наш погляд, може зробити соціальна реклама. Чим більше люди будуть бачити інформаційних роликів, сюжетів із участю осіб з інвалідністю у соціальних мережах, на телебаченні, тим легше вони прийматимуть їх у повсякденному житті. Важливо при цьому не виділяти їх та не робити акцент на тому, що вони потребують додаткової участі оточення та допомоги, а змістити акценти на спільну діяльність, на досягнення певної мети, на особистісні якості, інтереси, мрії. Наприклад, дівчині вдається стати акторкою, хлопцю – поваром у престижному ресторані або рекламувати нове спортивне взуття).

Серед додаткових засобів навчання виділяють психолого- педагогічний супровід. Супровід навчання студентів із інвалідністю здійс- нюється за такими напрямами: технічний, педагогічний, психологічний, медико-реабілітаційний, фізкультурно-спортивний, соціальний, професій- на адаптація та реабілітація. Загальна мета супроводу – навчити студента у подальшому вирішувати свої професійні проблеми самостійно.

Метою такого супроводу є:

- створення сприятливих соціально-психологічних та психолого-педагогічних умов для навчання у ВНЗ в умовах реалізації компетентісного підходу;

- формування психологічної культури та закріплення психологічного здоров'я студентів;

- допомога у розкритті особистісного потенціалу, саморозвитку, самореалізації студентів;

- надання їм психологічної допомоги у скрутних особистісних ситуаціях.

Для подальшого успішного професійного становлення необхідно розвивати у студентів вміння бачити проблему, розуміти її витоки, перетворювати її у мету своєї діяльності, розробляти план, знаходити способи його втілення, знаходити необхідні для цього ресурси.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, на сьогодні в Україні створена нормативна база для навчання дітей та молоді, включаючи дитячі садки, школи, професійно-технічні та вищі навчальні заклади. Це регламентується законами України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні», «Про освіту», «Про вищу освіту» тощо. Інклюзивна освіта почала активно розвиватися на початку 2000-х років. За цей час було запущено кілька проектів щодо впровадження нової системи та прийнято закони та постанови щодо забезпечення навчання осіб з особливими потребами за місцем проживання. Навчальні заклади, в свою чергу, зобов'язані надати всі необхідні для цього умови.

Це зумовило виникнення низки проблем, починаючи з недостатнього фінансування, відсутності методичної документації до небажання з боку працівників гнучко поставитися до врахування всіх особливих потреб студентів, необхідності створення нової системи та переналаштування своєї роботи.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні особливостей викладання у вищих навчальних закладах з інклюзивною формою навчання та розробці технології забезпечення умов якісної освіти студентів з особливими освітніми потребами.

Література.

1. Базика Є.Л. Інклюзивна освіта вищого навчального закладу як преддиспозиція успішної соціалізації студентів з особливими потребами [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.ippobuk.cv.ua/images/Oleksyuk/…/ststtia-bazyka.pdf.

2. Когут С. Інклюзія у вищій школі України : Сучасний стан та перспективи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.dibra.bg.aid.czest.pl:8080/Content/z669/137.pdf

3. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта : реалії та перспективи : монографія / А. А. Колупаєва. – Київ : Саміт-Книга, 2009. – 272 с.

4. Софій Н. З. Концептуальні аспекти інклюзивної освіти / Н. З. Софій // Інклюзивна школа: особливості організації та управління : навч.-метод. Посіб. / кол. Авторів : А. А. Колупаєва, Ю. М. Найда, Н. З. Софій та ін. ; за заг. Ред. Л. І. Даниленко. – Київ, 2007. – 128 с.

5.Поберезська Г. Г., Кольченко К. О., Нікуліна Г. Ф. Україна і Болонський процес — шлях розвитку освіти і науки: Навч. Посіб. – К.: Університет «Україна», 2005.— 88 с.

6.Про освіту: закон України № 1060 – XII, із змінами від 11.06.2008 р. // Відомості Верховної Ради України. – К., 1991. – № 34. – 451 с. 7.

7.Про основи соціальної захищеності інвалідів в Україні: закон України // Права інвалідів в Україні. – К.: Сфера, 2002.

8.Стандартні правила забезпечення рівних можливостей для інвалідів. Резолюція Генеральної Асамблеї ООН №48/96, прийнята на 48 сесії ГА ООН 20 грудня 1993 г. — К.:ВГСПО «НАІУ», 2003. — 40 с.

9.Таланчук, П. М. Супровід навчання студентів з особливими потребами в інтегрованому освітньому середовищі: [навчально-методичний посібник] / П. М. Таланчук, К. О. Кольченко, Г. Ф. Нікуліна. – К.: Соцінформ, 2004. – 128 с.

10. Чайковський М.Є. Теорія і практика соціально-педагогічної роботи з молоддю з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору: дис. … доктора пед. Наук / М.Є Чайковський. – Старобільськ. – 2016. – 570 с.

References.

1. Базика Є.Л. Inclusive education of a higher educational institution as a pre-disposition of the successful socialization of students with special needs [Electronic resource]. – Access mode: www.ippobuk.cv.ua/images/Oleksyuk/.../ststtia-bazyka.pdf.

2. Kokut S. Inklusium in the high school of Ukraine: Current state and prospects [Electronic resource]. – Access mode: www.dibra.bg.aid.czest.pl:8080/Content/z669/137.pdf

3. Kolupayeva AA, Inclusive education: realities and perspectives: monograph / AA Kolupayeva. – Kyiv: Summit Book, 2009. – 272 p.

4. Sophia N. S. Conceptual aspects of inclusive education / N. Z. Sophia // Inclusive school: peculiarities of organization and management: teaching method. manual / count The authors: AA Kolupayev, Yu. M. Nida, N. S. Sophia and others. ; for community edit L.I. Danilenko. – Kyiv, 2007. – 128 p.

5. Poberskaya G. G., Kolchenko K. O., Nikulin G. F. Ukraine and the Bologna Process - the Way of the Development of Education and Science: Teaching. manual – K .: University "Ukraine", 2005 – 88 p.

6. On Education: Law of Ukraine No. 1060-XII, as amended on June 11, 2008 // Bulletin of the Verkhovna Rada of Ukraine. - K., 1991. – No. 34. – 451 p. 7

7. On the Fundamentals of Social Protection of Disabled Persons in Ukraine: The Law of Ukraine // Rights of the Disabled in Ukraine. – K .: Sphere, 2002.

8. Standard rules for the provision of equal opportunities for people with disabilities. Resolution of the General Assembly of the United Nations № 48/96,

adopted at the 48th session of the UN General Assembly on December 20, 1993 – K .: VSSP "NAIU", 2003. – 40 p.

9. Talanchuk, P.M. Supporting the training of students with special needs in an integrated educational environment: [tutorial manual] / P. M. Talanchuk, K. O. Kolchenko, G. F. Nikulin. – K .: Sotsinform, 2004. – 128 p.

10. Tchaikovsky ME Theory and practice of social-pedagogical work with young people with special needs in the conditions of inclusive educational space: diss. ... Doctor Ped. Sciences / M. Tchaikovsky. – Starobilsk – 2016 – 570 p.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Gertruda Wieczorek, Master in Pedagogy, PhD in Humanities, an employee of the Department of Post-penitentiary Assistance and Professional Activation at the Institute of Social Affairs of the Pedagogical University of Cracow (Poland).

Martha Wieczorek, University of Silesia Student of Interdisciplinary Individual Studies University of Silesia in Katowice (Poland).

Arkadiusz Porębski, PhD student of social sciences in the discipline of pedagogy Techniczne Zakłady Naukowe w Dąbrowie Górniczej (Poland).

Авраменко Дар'я Валеріївна, студентка 3 курсу, гр. МН-16-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Азатян Тереза Юріївнвна, канд. пед. наук, заступник декана з питань науки і післявузівської освіти факультету спеціальної освіти, доц. кафедри спеціальної педагогіки і психології Вірменського державного педагогічного університету ім. Хачатура Абовяна (Республіка Вірменія).

Акімова Наталія Олександрівна, викл. вищої кваліфікаційної категорії з фізичного виховання Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Асланов Сергій Борисович, кінезотерапевт Республіканської клінічної лікарні ортопедії та травматології (Республіка Молдова).

Асоян Ліліт Едуардівна, викладач кафедри спеціальної педагогіки та психології Вірменського державного педагогічного університету ім. Хачатура Абовяна (Республіка Вірменія).

Бабій Владислава Вікторівна, студентка 3 курсу, гр. 304-16 Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Біценко Олеся Олексіївна, студентка 1 курсу, гр. 102-ФБС-18 Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Борисов Вячеслав Вікторович, д-р пед. наук, професор кафедри педагогіки та методики викладання Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя.

Віноградов Олег Олександрович, канд. мед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації і здоров'я людини Луганського національного університету імені Тараса Шевченко (м. Кремінна).

Володіна Вікторія Сергіївн, студентка ІІ курсу (зі скороченим терміном навчання) спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапі Луганського національного університету імені Тараса Шевченко (м. Кремінна).

Гребенчук Марина Владиславівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету (Республіка Білорусь).

Грибан Григорій Петрович, д-р пед. наук, професор, академік АН ВО України, дійсний член (академік) Української академії наук (УАН), заслужений діяч науки і техніки України, професор кафедри фізичного вихо-

вання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Гужва Олена Іванівна, канд. біол. наук, старший викладач кафедри фізичної реабілітації і здоров'я людини Луганського національного університету імені Тараса Шевченко (м. Кремінна).

Денисова Ірина Олександрівна, канд. пед. наук, Заступник директора з інноваційного розвитку філіалу Національного центру підвищення кваліфікації «Өрлеу» - «Республиканского інституту підвищення кваліфікації кадрів системи освіти» м. Алмата (Республіка Казахстан).

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

Дощенко Анастасія Геннадіївна, асистент вчителя Запорізького навчально-виховного комплексу №41 Запорізької міської ради Запорізької області.

Дузелбаева Айтолкин Болатовна, старший викладач кафедри анатомії, фізіології і дефектології Павлодарського державного педагогічного університету (Республіка Казахстан).

Дюсенбаева Бибигуль Амангельдиновна, студентка 1 курсу спеціальності «Дефектологія» Казахського національного педагогічного університету ім. Абая (Республіка Казахстан).

Єрмоленко Олександр Вікторович, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Жолтаева Гульнар Нурболатовна, канд. пед. наук, доцент кафед- ри методики навчання та виховання Жетисуського державного університе- тету імені І. Жансугурова (Республіка Казахстан).

Заболотний Олег Олександрович, студент гр. ФКС-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Заїка Юлія Володимирівна, магістр факультету реабілітаційної педагогіки та соціальної роботи Комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя.

Ісай Валерія Валентинівна, учениця 11-А класу Загальноосвітньої школи № 3 м. Краматорськ.

Касьянюк Андрій Сергійович, студент гр. КН-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Клочкова Юлія Володимирівна, викладач кафедри педагогіки та методики навчання Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії.

Коледа Віктор Антонович, д-р пед. наук, професор, зав. кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету (Республіка Білорусь).

Кострикіна Катерина Євгенівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету.

Кошева Людмила Василівна, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Красножон Світлана Олександрівна, студентка гр. ФКС-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Куліков Валерій Михайлович, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету (Республіка Білорусь).

Лакомов Сергій Володимирович, студент факультету фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Лапченкова Анастасія Олексіївна, студентка гр. ФК-16-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Ларченко Інеса Іванівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету.

Лекерова Айнур Алдабергенівна, студентка гр. ДПП 232 Казахського гуманітарно-юридичного університету (Республіка Казахстан).

Леханова Ольга Леонідівна, доцент кафедри дефектологічної освіти Федеральної державної бюджетної освітньої установи вищої професійної освіти «Череповецький державний університет».

Лисенко Владислав Миколайович, ст. викладач кафедри здоров'я людини і фізичної культури Кременчугського національного університету ім. М. Остроградського.

Лупінович Світлана Миколаївна, канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки та методики навчання КВНЗ «Хортицька національна навчальна-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради м. Запоріжжя.

Лутовінов Юрій Анатолійович, керівник фізичного виховання Луганського коледжу технологій машинобудування.

Малахова Жана Володимирівна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Донецького національного медичного університету (Україна).

Марків Володимир Миколайович, канд. пед. наук, доцент кафед- ри педагогіки та методики навчання КВНЗ «Хортицька національна навчальна-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради м. Запоріжжя.

Мартин Володимир Дмитрович, канд. пед. наук, доцент кафедри водних і неолімпійських видів спорту Львівського державного університету фізичної культури.

Мартинкова Олена Олександрівна, студентка гр. ФКС-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Мнатцаканян Ліліт Арменівна, аспирант кафедри спеціальної педагогіки та психології Вірменського державного педагогічного університету ім. Хачатура Абовяна (Республіка Вірменія).

Мовкебаєва Зульфія Ахметваліївна, д-р пед. наук, професор Казахського національного педагогічного університету ім. Абая, директор

Ресурсного консультативного центру інклюзивної освіти для ВНЗ РК і превентивної суїцидології (Республіка Казахстан).

Мудрян Володимир Леонідович, вчитель фізичної культури Загальноосвітньої школи № 3 м. Краматорськ.

Николюк Ганна Анатоліївна, магістрант 2 курсу Федеральної державної бюджетної освітньої установи вищої професійної освіти «Череповецький державний університет».

Новицька Вікторія Іванівна, зав. навчальної лабораторії кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету (Республіка Білорусь).

Олійник Олег Миколайович, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Павлюкова Тетяна Андріївна, студентка 3 курсу, гр. 310-00-16 Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Погорлецьки Алла Нифантіївна, д-р біол. наук, доцент кафедри кінетотерапії Державного університету фізичного виховання і спорту (Республіка Молдова).

Подлєсний Сергій Володимирович, канд.. техн. наук, доцент, декан факультету автоматизації машинобудування й інформаційних технологій Донбаської державної машинобудівної академії

Попов Вадим Михайлович, асистент кафедри реабілітаційної та спортивної медицини Донецького національного медичного університету (Україна).

Пристинська Тетяна Миколаївна, ст. викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я людини державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; співробітник науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного та фізичного розвитку учнівської молоді.

Пристинський Володимир Миколайович, канд. пед. наук, доцент кафедри теоретичних і методичних основ фізичного виховання та реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; завідувач науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного та фізичного розвитку дітей і учнівської молоді.

Родигіна Вікторія Петрівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Савко Емілія Йосипівна, канд. пед. наук, доцент Білоруського державного університету (Республіка Білорусь).

Семенас Ігор Олександрович, магістрант гр. 9ФКм-01-21оп (2) Федеральної державної бюджетної освітньої установи вищої професійної освіти «Череповецький державний університет».

Семененко Костянтин Андрійович, учень 9-А класу Загальноосвітньої школи № 3 м. Краматорськ.

Сергєєва Тетяна Петрівна, завідувач кафедри фізичної культури і спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Скрипник Даря Едуардівна, студентка гр. ОА 16-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Сокрут Валерій Миколайович, д.мед.н., проф., завідувач кафедри реабілітаційної та спортивної медицини Донецького національного медичного університету (Україна).

Сорокін Юрій Сергійович, ст. викладач кафедри фізичного виховання Донбаської державної машинобудівної академії.

Сосой Олег Володимирович, директор Дитячо-юнацького клубу фізичної підготовки № 2, м. Краматорськ.

Тесленко Артем Олександрович, студент гр. ФКС-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Тимошенко Володимир Валерійович, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Філінков Володимир Ілліч, канд. наук з фіз. вих. і спорту, професор кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Халайджі Світлана Владиславівна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри фізичної культури і спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Хамитова Дана Сункарбеківна, докторант 2 курсу спеціальності дефектологія Казахського національного педагогічного університету ім. Абая (Республіка Казахстан).

Цедрик Марина Володимирівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету (Республіка Білорусь).

Чащин Іван Іванович, студент 3 курсу, гр. 308-КІТ Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Черненко Сергій Олександрович, канд. наук з фізичного виховання і спорту, ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Шулін Роман Васильович, студент гр. МН-16-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Яриш Анна Володимирівна, студентка 1 курсу, гр. 102-ФБС-18 Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Наукове видання

ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць

V Міжнародної науково-практичної конференції

18–19 квітня 2019 року

За загальним редагуванням Ю. О. Долинного

Технічне редагування, комп'ютерне верстання Я. О. Бершацька

Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 20,46.
Обл.-вид. арк. 22,01. Тираж 300 пр. Зам. № 7.

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК №1633 від 24.12.2003