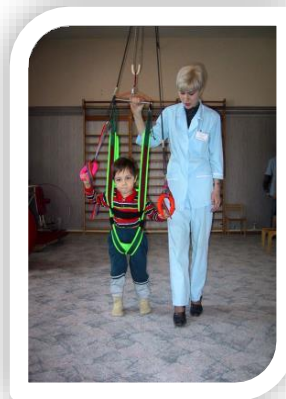


**Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Вірменський державний інститут фізичної культури та спорту
Державний університет фізичного виховання і спорту Республіки Молдова
Казахський національний педагогічний університет ім. Абая
Національний центр підвищення кваліфікації «Орлеу»
Білоруський державний університет
University of Silesia in Katowice**



ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Збірник наукових праць
VI Міжнародної
науково-практичної конференції
13-14 травня 2020 року**



**Краматорськ
ДДМА
2020**

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Вірменський державний інститут фізичної культури та спорту
Державний університет фізичного виховання і спорту Республіки Молдова
Казахський національний педагогічний університет ім. Абая
Національний центр підвищення кваліфікації «Өрлеу»
Білоруський державний університет
University of Silesia in Katowice

ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць

VI Міжнародної науково-практичної конференції

13-14 травня 2020 року

Рекомендовано до друку вченою радою
Донбаської державної машинобудівної академії
(протокол № 7 від 27.02.2020)

За загальним редагуванням Ю. О. Долинного

Краматорськ
ДДМА
2020

Редакційна колегія: **Ковальов В. Д.**, д-р. техн. наук, проф., ректор ДДМА (Україна); **Мовкебаєва З. А.**, д-р пед. наук, проф. КазНПУ ім. Абая, директор Ресурсного консультативного центру інклюзивної освіти для ВНЗ РК і превентивної суїцидології (Казахстан); **Омельченко С. О.**, д-р пед. наук, проф., ректор ДДПУ (м. Слов'янськ); **Григорян С. В.**, д-р. мед. наук, проф. каф. кінезіології, Вірменський держ. ін-т фізкультури (Вірменія); **Бодорина К. А.**, канд. пед. наук, доц., зав. каф. спец. психопедагогіки Кишинівського ДПУ (Молдова); **Барно О. М.**, д-р пед. наук, проф., академік Міжнародної Академії з креативної педагогіки, Академік Міжнародної академії інноваційних технологій (Україна); **Коледа В. А.**, д-р. пед. наук, проф., зав. каф. фіз. вих. і спорту БДУ, засл. тренер Республіки (Білорусія); **Олійник О. М.**, зав. каф. фіз. вих. та спорту ДДМА (Україна); **Фоміна С. О.**, директор Донбаського міжрегіон. центру проф. реабілітації інвалідів; **Грибан Г. П.**, д-р пед. наук, проф., академік АН ВО України, зав. каф. фіз. вих. та рекреації Житомирського держ. університету імені Івана Франка (Україна); **Борисова С. В.**, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри педагогіки і методики технологічної та професійної освіти Донбаського державного педагогічного університету (Україна).

*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 VI Міжнародної науково-практичної конференції (13-14 травня 2020 року) / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ: ДДМА, 2020. – 445 с.

ISBN 978-966-379-918-6

Висвітлено актуальні питання методології, теорії і практики фізичної культури та спорту, оздоровчої культури, фізичної реабілітації.

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

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	9
<i>В.М. Веремейчик, І.М. Юрченя.</i> Масове катання на ковзанах, як вид активного відпочинку студентів	9
<i>М.В. Єрмоленко, М.О. Оксенюк.</i> Оптимізація процесу фізичного виховання студентської молоді на основі застосування рефлексивної моделі формування предметно-орієнтованих навичок самоконтролю	15
<i>О.В. Захарова, Ж. В. Малахова.</i> Професійно-прикладна фізична підготовка, як ефективний засіб формування лідерської компетентності майбутніх фахівців	21
<i>В.П. Родигіна.</i> Формування здорового способу життя студентів-хіміків в процесі фізичного виховання	34
<i>Т.П. Сергєєва, С.В. Халайджі.</i> Формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців на засадах міждисциплінарної інтеграції	42
<i>М.В. Гребенчук, Е.Е. Кострикина, Н.В. Микитченко.</i> Сучасний фітнес: функціональний тренінг і кросфіт.....	57
<i>Ж.В. Малахова.</i> Фізичне виховання студентів в сучасних умовах навчання у медичних закладах вищої освіти.....	63
<i>Ю.А. Янович, В.А. Коледа.</i> Аналіз програмного забезпечення навчальної дисципліни «Фізична культура» засобами чирлідінгу.....	70
<i>Т.О. Белкова, Д.Б. Карасьов.</i> Мотивація фізкультурної діяльності студентів як провідний компонент формування здорового способу життя	77
<i>Ж.В. Малахова, Т.О. Белкова.</i> Формування особистого здоров'я студентів вищих медичних закладах засобами фізичної культури.....	85
<i>О.М. Барно.</i> Характеристика стану сформованості здорового образу життя у сучасної молоді.....	93

РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ РІЗНИХ ГРУП
НАСЕЛЕННЯ..... 102

Е.Н. Осипчик. Значимість техніко-тактичної підготовки фехтувальників на початковому етапі спортивного тренування..... 102

В.В. Гейтенко, В.М. Пристинський. Профілактика і корекція девіантної поведінки неформалів засобами фізичної культури..... 109

Г.П. Грибан, О.М. Гринчук, Т.О. Білоскаленко. Управління процесом розвитку фізичних якостей студентів в освітньому процесі з фізичного виховання 116

Т.О. Белкова, О.В. Тихоненко. Проблема відбору в спорті: теоретичні аспекти..... 127

А.О. Гамаюнова, Т.С. Брюханова. Анатомо-фізіологічні особливості силової підготовки дівчат 18-20 років, що займаються пауерліфтингом . 134

Є.Р. Велігонова, С.О. Черненко. Дослідження стану підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання у закладах вищої освіти 141

РОЗДІЛ 3. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА..... 149

А.М. Літвінова, Г.М. Тимченко. Технології побудови реабілітаційних програм в системі підготовки спеціалістів зі здоров'я людини..... 149

В.М. Пристинський, Б.О. Степанов, Д.В. Маляренко. Реалізація ідеї формування соціальної відповідальності за здоров'я як діяльнісна засада підготовки учнівської молоді до життєвої практики 159

Т.М. Пристинська, С.В. Лакомов. Оздоровча фізична культура як чинник соціалізації дітей та учнівської молоді 167

О.О. Шеремет, І.І. Єрмолова. Аналіз ефективності фізичного виховання та реабілітації школярів з порушеннями зору 174

<i>В.М. Висоцький, Д.А. Бадалова, Н.О. Акімова. Вплив фізичного виховання на працездатність студентів.....</i>	181
<i>А.В. Яриш, Д.Р. Хандор, Н.О. Акімова. Динаміка розвитку сили м'язів у студентів першого курсу у процесі навчальної діяльності.....</i>	186
<i>В.А. Якушевський. Особливості методики використання фізичних вправ для оздоровлення студентів медичних університетів</i>	191
<i>А.М. Чередниченко, Н.О. Акімова. Здоров'язбережувальні технології у освітньому процесі вищого навчального закладу</i>	199
<i>Т.О. Белкова. Сутність сучасного фітнесу та фітнес-технологій.....</i>	205
 РОЗДІЛ 4. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	 215
<i>С.О. Моїсєєнко, О.О. Шеремет. Аналіз проблеми конфліктності підлітків</i>	215
<i>О.О. Біценко, А. І. Хархан, Н.О. Акімова. Особливості проведення занять лікувальної фізичної культури зі студентами, які мають фізичні вади.....</i>	221
<i>А.Г. Сігова. Дослідження психологічного здоров'я особистості на сучасному етапі.....</i>	227
<i>М.М. Кір'ян. Теоретичні основи використання масажу у роботі зі спортсменами з інвалідністю при підготовці майбутніх фахівців з фізичної реабілітації</i>	333
<i>М.С. Гончаренко, Т.П. Камнева. Вплив тактильної активації шкіри кінчиків пальців рук на стан мозкової діяльності</i>	242

РОЗДІЛ 5. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	251
<i>О.В. Єрмоленко, К.О. Стрелков.</i> Актуальні питання проектування змісту компетентнісно орієнтованого навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту	251
<i>А.О. Тесленко, Ю.О. Долинний.</i> НМКД «Фізкультурно-спортивні споруди» у циклі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту	258
<i>М.С. Попчук, Ю.С. Сорокін.</i> Теорія і методика викладання атлетизму як навчальна дисципліна професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту	262
<i>Н.А. Пастушкова, С.С. Оліфіровська.</i> Професійна компетентність майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, та фахівців оздоровчого фітнесу.....	267
<i>О.П. Сокрут, Л.А. Алексєєва.</i> Інноваційний підхід до лікарсько-педагогічного контролю як складової професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту	274
<i>Ж.В. Малахова, В.Г. Лосік.</i> Компоненти професійної спрямованості майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту	283
<i>Ю.О. Долинний, О.М. Олійник, С.О. Черненко.</i> Навчально-ознайомча та виробнича практика в системі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту	291
<i>Н.А. Кожемяка, В.Г. Лосік.</i> Особливості та перспективи підготовки фахівців фізичної культури і спорту	296
<i>Н.А. Пастушкова, В.С. Вірко.</i> Підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту із застосування інноваційних технологій засобами аеробіки.....	303

<i>Д.А. Сафонов, С.О. Черненко.</i> Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання і спорту за кордоном (Сполучені штати Америки)	312
<i>Н.А. Пастушкова, В.О. Грабар.</i> Підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту із застосування інноваційних технологій засобами фітнесу	321
<i>О.О. Халява, С.О. Черненко.</i> Історичні напрями дослідження педагогічної системи професійної підготовки викладачів фізичного виховання	327
<i>Л.Р. Кошляк.</i> Підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту із застосування інноваційних технологій засобами з чирлідінгу	336
<i>О.М. Олійник, О.О. Мартинкова.</i> Підвищення спортивної майстерності з шахів у процесі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту	346
<i>Н.А. Пастушкова, С.С. Оліфіровська.</i> Професійна компетентність майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, та фахівців оздоровчого фітнесу	351
<i>Л.В. Кошева, А.С. Скірпічникова.</i> Проблеми та особливості сучасної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури	358
РОЗДІЛ 6. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРТОПЕДАГОГІКИ, КОРЕКЦІЙНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ, СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З ОБМЕЖЕННЯМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ	363
<i>О.О. Виноградов, О.І. Гужва.</i> Реабілітація пацієнтів з хронічними обструктивними захворюваннями легень (огляд літератури)	363
<i>А.Н. Григорьева, Т.С. Брюханова.</i> Ефективність комплексної програми фізичної реабілітації дітей, хворих на бронхіальну астму	376
<i>Е.О. Жигульова, А.В. Заїкін.</i> Фізична реабілітація при гіпотонічній хвороби	385

<i>Martha Wieczorek. Cyberbullying as a conremporay form of peer aggrassion..</i>	396
<i>І.І. Матвійчук. Особливості розвитку розумових операцій учнів з інтелектуальними порушеннями</i>	402
<i>В.Е. Левицький. Кореляція подружніх взаємин та поведінки дитини у сім'ї</i>	409
<i>М.П. Оспанбаєва. Менторинг – інструмент корекцій цінностей і переконання</i>	418
<i>С.П. Миронова. Роль сім'ї в розвитку дитини раннього та дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями</i>	425
<i>Т.О. Докучина. Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у старшокласників з інтелектуальними порушеннями.....</i>	431
ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	439

РОЗДІЛ 1
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

УДК 796.9

В.М. Веремейчик, І.М. Юрченя
Білоруський державний університет,
(м. Мінськ, Республіка Білорусь)

МАСОВЕ КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ, ЯК ВИД АКТИВНОГО
ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ

V.M. Veremeychik, I.N. Yurchenya
Belarusian State University,
(Minsk, Republic of Belarus)

MASS ICE SKATING AS A KIND OF OUTDOOR ACTIVITIES FOR
STUDENTS

Анотація. У даній роботі вивчаються і аналізуються сучасні аспекти масового катання на ковзанах, що представляє особливий вид активного відпочинку. Виділені його пріоритетні напрямки: оздоровлення всього організму студента, зміцнення опорно-рухового апарату, поліпшення роботи органів дихання і т.п. Особливий акцент робиться на психоемоційне

розвантаження функціональних систем організму молоді, позитивно впливає на їх стан здоров'я.

Ключові слова: активний відпочинок, масове катання на льоду, ковзани, оздоровлення студентів.

Annotation. In this paper, we study and analyze the modern aspects of mass ice skating, which is a special type of outdoor activity. His priority areas are highlighted: improving the student's entire body, strengthening the musculoskeletal system, improving the work of the respiratory system, etc. Particular emphasis is placed on the psycho-emotional unloading of the functional systems of the body of youth, which positively affects their state of health.

Keywords: active, a massive ice skating, skating, the improvement of the students.

Постановка проблеми та аналіз основних досліджень. У суспільстві через малу фізичну активність, навіть у молодому віці можуть розвинутися хвороби людей старшого віку, такі як остеопороз, порушення сну, ожиріння тощо. п. Для підтримки фізичної форми та зміцнення імунітету рекомендовано фізичні навантаження та регулярні заняття спортом, які сприятливо впливають на людський організм. Як відзначають вчені (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Л.Н. Гелецька, О.М. Королевич, Є.Є. Лебідь-Веліканова, О.С. Коршунова, О.М. Мішин), відновлення сил після фізичних та емоційних навантажень, можливе в процесі активного відпочинку [1, 2, 3, 3. До одного з найдоступніших і найпопулярніших видів активного відпочинку відноситься масове катання на ковзанах. Його популяризація пояснюється появою перших штучних покриттів ще ХІХ столітті. У наш час катання на критих льодових ковзанках не залежить від погодних умов, отже, доступне будь-якої пори року. З вищевикладених фактів можна визначити мета даного дослідження - масове катання на ковзанах, як вид активного відпочинку студентів.

Завдання дослідження:

- вивчення сучасної наукової, методичної, медичної літератури з метою актуалізації цього дослідження;
- виявлення переваг сучасного активного відпочинку, у тому числі катання на ковзанах;
- визначення впливу катання на ковзанах на психоемоційний стан організму студентів;
- анкетне опитування молоді з метою визначення популярності катання на ковзанах серед студентів та впливу даного виду активного відпочинку на стан здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. До основних переваг сучасного активного відпочинку, у тому числі, і на ковзанах відносяться:

1. загальне загартовування організму (збільшення опірності організму до впливу респіраторних інфекцій, і в результаті – підвищення імунітету);
2. зміцнення опорно-рухового апарату (сприяє поліпшенню рухової координації рахунок роботи м'язів і рухливості суглобів; підвищення загального тону організму, зменшенню маси тіла та збереженню стрункості фігури та її гармонійності);
3. розвиток у людини, що займається катанням на ковзанах, швидкості реакції та досконалої координації;
4. поліпшення роботи органів дихальної (збільшується загальна ємність легень) та серцево-судинної системи;
5. регулювання обмінних процесів в організмі;
6. заняття даним видом спортивної діяльності сприяють зняттю нервової напруги та психоемоційному розвантаженню [4, с. 4-5].

Також, постійне катання на ковзанах сприяє профілактиці остеопорозу (захворювань, що виникають через вікове зменшення щільності кісток скелета). Під час рухової активності на ковзанці, виконання комплексів вправ і прокатів задіяні не тільки м'язи ніг (хоча навантаження на них найбільше), а й м'язи верхнього плечового пояса, а також всього м'язового корсета, що коригує та покращує поставу. Для сучасної студентської молоді заняття на льодовій ковзанці – чудовий спосіб знизити ризик сколіозу та зменшити ймовірність раннього остеохондрозу. Ковзання на ковзанах дозволено навіть тим, у кого діагностовано артроз у ранній стадії – при такому русі покращується харчування міжсуглобових хрящів. Відповідно, кісткова щільність у цих місцях збільшується. Щодо енергетичних витрат, то за годину активного катання згоряє близько 300–400 кілокалорій [6].

Під час інтенсивної рухової активності тканини організму насичуються киснем, активізується обмін речовин, підвищується життєвий тонус. Постійне відвідування ковзанки помітно збільшує і витривалість серцевого м'яза. Щоденні півгодинні заняття можуть знизити ризик серцевого нападу. Під час активного руху розкриваються дрібні периферичні судини, розташовані в руках та ногах. Кров заповнює їх, і завдяки цьому м'яко та природно знижується артеріальний тиск. Щоденне тренування є гарною профілактикою.

Катання на ковзанах впливає на психоемоційний стан організму, насамперед учнівської молоді допомагає зняти психологічну напругу, а також формує позитивні емоції. Особливо корисними є практичні заняття катання на ковзанах на відкритому свіжому повітрі.

невеликих негативних температурах (до – 100 оС), що сприяє збільшенню концентрації повітря негативних іонів, які впливають тонус нервової системи.

Лезо ковзанів – нестійка опора, тому важливо «відчути» ребро ковзана. Різноманітність та освоєння прийомів пересування на ковзанах мимоволі тренує вміння тримати рівновагу, рухи стають більш скоординованими, точними, гармонійними не лише на льоду, а й у повсякденному житті.

Найкращий ефект у цьому плані дає фігурне катання, але корисне і просте ковзання на ковзанці по колу, виконуючи різні вправи розминки при русі на ковзанах. При вмілій та грамотній організації навчання катанню на ковзанах порівняно легко студенти опановують рухові навички та вміння, а спільні групові заняття сприяють згуртуванню колективу та необхідної позитивної психологічної обстановки.

Перед безпосередньо катанням необхідно правильно одягатися, проводити інструктаж щодо правил техніки безпечної поведінки на льоду, дотримання яких допоможе провести активний відпочинок без травм. Щоб отримати користь від катання на ковзанах, дотримуючись вищевказаних правил, можна уникнути падінь.

Катання на ковзанах починається з розминки. Перші заняття на льоду повинні тривати не більше 20-30 хвилин, а їх тривалість може наростати поступово: за 2-3 тижні час занять можна довести приблизно до однієї години [5].

З проблеми дослідження було проведено анкетне опитування серед студентів 2-3 курсів факультету прикладної математики та інформатики (ФПМІІ) БДУ (47 чол.) з метою вивчення та аналізу питання: «Наскільки популярним є катання на ковзанах серед студентів і чи є воно видом активного відпочинку для сучасної молоді?».

Результати анкетування були такими:

- катання на ковзанах приваблює студентів, як вид спортивної діяльності: 29 осіб (62% від кількості опитаних) регулярно взимку відвідують ковзанку, 12 осіб дуже рідко займаються катанням на ковзанах (25,5%), а 6 осіб ніколи не стояли на ковзанах з різних причин: немає бажання, немає ковзанів,

%)

- 68% усіх опитаних вважають катання на ковзанах активним видом відпочинку;

- 74,5% відзначають, що катання на ковзанах благотворно впливає на стан організму молодшої людини;

- 97,8 % опитаних відзначають емоційне піднесення, покращення настрою, зниження стресу (отриманого від навчальної діяльності), спостерігається психоемоційне розвантаження організму та приплив сил;

- 85,1 % від загальної кількості студентів, які анкетуються, хотіли б у майбутньому включити катання на ковзанах у подальший спосіб життя, а 3,4 % - постійно ходити на тренування.

Організація та проведення численних льодових шоу із зірками спорту, естради та кіно посилили зацікавленість студентської молоді масовим видом катання. Популяризація ковзанярського спорту та фігурного катання в Республіці Білорусь пов'язана також з організацією та проведенням етапів Кубка світу з ковзанярського спорту в Мінську (15 – 17 листопада 2019 р.) та чемпіонату Європи з фігурного катання (21 -27 січня 2019 р.).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, катання на ковзанах є одним із пріоритетних видів активного відпочинку студентів. Такий вид активного відпочинку сприяє досягненню високої фізичної активності в зимовий час. Дані заняття благотворно впливають на здоров'я та загальний стан організму людини. Це хороший та приємний спосіб профілактики та лікування різних захворювань. Більшість студентів регулярно відвідують ковзанки і займаються катанням на ковзанах, що приносить їм не тільки задоволення, а й сприяє їхньому психоемоційному розвантаженню після інтенсивного навчально-виховного процесу. Катання на ковзанах як вид активного відпочинку допомагає стати більш зібраним, організованим, уважним і відповідальним. Цілком можливо в майбутньому включити до навчальної програми з дисципліни «Фізична культура» в установах вищої освіти (УВО) проведення занять на льоду, що внесло б різноманітність у зміст, форми та засоби проведення практичних занять, а організація навчання катанню на ковзанах сприяла б оволодінню руховими навичками та забезпечила психоемоційне розвантаження.

Література.

1. Королевич, А. Н. Теорія та методика навчання фігурного катання: учеб.-метод. посібник / А. Н. Королевич, Є. Є. Лебідь-Веліканова. -ПолісГУ, 2015. - 39 с.

2. Коршунова, О. С. Філософський погляд на фізичне виховання в сучасній Росії / О. С. Коршунова // Молодий вчений. – 2015. – №3. – С. 868-870.
3. Устинов, А. В. Додаткова передпрофесійна програма з фігурного катання на ковзанах / А. В. Устинов. -МБУДО ДЮСШ, 2018. - 56 с.
4. Фігурне катання на ковзанах: навч. для ін-тів фіз. культ.; за заг. ред. А. Н. Мішина. - Фізкультура та спорт, 1985. - 271 с.
5. Фігурне катання на ковзанах: підручник для ін-тів фізичної культури; за заг. ред. А. Б. Гандельсмана. -ФіС, 2000р. - 183 с.
6. Фіскалов, В. Д. Теоретико-методичні аспекти практики спорту: навчальний посібник. / В. Д. Фіскалов, В. П. Черкашин. -Спорт, 2016. - 352 с.
7. Холодов, Ж. К. Теорія та методика фізичного виховання та спорту: навч. посібник для студ. вищ. навч. завід. / Ж.К. Холодов, В.С. Ковалів. 7-е вид., Випр. -Академія, 2009. - 480 с.

References.

1. Korolevich, A. N. Theory and teaching technique of figure skating: textbook-method. allowance / A. N. Korolevich, E. E. Lebed-Velikanova. –PolesGU, 2015. – 39 p.
2. Korshunova, O. S. A philosophical view of physical education in modern Russia / O. S. Korshunova // Young scientist. – 2015. –№ 3. – P. 868-870.
3. Ustinov, A. V. Additional pre-professional program for figure skating / A.V. Ustinov. –2018. – 56 p.
4. Figure skating: studies: textbook for physical education institutes / ed. A. N. Mishin. –Physical education and sport, 1985. – 271 p.
5. Figure skating: a textbook for institutes of physical education / ed. A.B. Gandelsman. –FiS, 2000. – 183 p.
6. Fiskalov, V. D. Theoretical and methodological aspects of sports practice: a training manual / V. D. Fiskalov, V. P. Cherkashin. –Sport, 2016. – 352 p.
7. Kholodov, J. K. Theory and methodology of physical education and sports: textbook for students / J. K. Kholjdov, B. C. Kuznetsov. –Academy, 2009. – 480p.

УДК 796.011.3

М.В. Єрмоленко, М.О. Оксенюк

*Донбаська національна академія будівництва і архітектури,
(м. Краматорськ, Україна)*

**ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ
РЕФЛЕКСИВНОЇ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ПРЕДМЕТНО-
ОРІЄНТОВАНИХ НАВИЧОК САМОКОНТРОЛЮ**

M.V. Yermolenko, N.O. Oksenyuk

*Donbass National Academy of Civil Engineering and Architecture,
(city Kramatorsk, Ukraine)*

**OPTIMIZATION OF THE PHYSICAL EDUCATION PROCESS OF
STUDENT YOUTH BASED ON THE APPLICATION OF A REFLEXIVE
MODEL FORMING SUBJECT-ORIENTED SKILLS OF SELF-CONTROL**

Анотація. У статті розглядається рефлексивна мотиваційно-діяльнісна педагогічна модель формування предметно-орієнтованих навичок самоконтролю під час занять фізичним вихованням. Визначаються предметно-орієнтовані навички самоконтролю та самооцінки які використовуються студентами під час занять фізичним вихованням.

Ключові слова: педагогічна модель, самоконтроль, фізичне виховання.

Annotation. The article discusses the reflective motivational-activity pedagogical model of the formation of subject-oriented skills of self-control during physical education classes. Define the place and value of self-control as a component of independent activity.

Key words: pedagogical model, self-control, physical education.

Постановка проблеми та її актуальність. Зміна національних освітніх пріоритетів привела до виникнення потреби у модернізації освітнього процесу студентської молоді у напрямку диференціації навчання, де головним елементом є побудова умов для формування суб'єкта навчання як особистості, яка здатна до самооцінки, самоствердження, саморозвитку, самоконтролю, повної реалізації внутрішніх ресурсів. Таким чином, акцентована зміна пріоритетів у сфері вищої освіти привела до виникнення потреби у створенні педагогічних умов формування у студентів комплексу універсальних навчальних дій, де особливе місце належить самоконтролю. Це обумовлюється тим, що усі навчальні дії стають вільними та регулюються тільки при наявності самоконтролю в структурі навчальної діяльності. Особливої актуальності процес формування умінь самоконтролю набуває під час реалізації завдань фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Головним завданням фізичного виховання студентів є підготовка до самостійного управління своєю пізнавальною діяльністю, формуванню умінь з планування оздоровчо-рекреаційної рухової активності, оволодінню необхідними знаннями, уміннями та навичками в аспекті розвитку базових рухових якостей, здійснення рефлексії. Саме тому, оптимізація процесу фізичного виховання студентської молоді повинна передбачати створення оптимальних педагогічних умов цілеспрямованого розвитку універсальних навчальних дій самоконтролю [2, с. 111; 8, с. 204].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Педагогічні концепції оптимізації засобів та методів фізичного виховання у закладах вищої освіти розглядаються в працях Б.А. Ашмарін, В.Г. Григоренко, В.І. Ляха, Г.М. Соловйова, Л.І. Лубишевої, Л.П. Матвієнко. Теоретико-методичні основи формування умінь самоконтролю та самоаналізу обговорюються в працях Л.С. Виготського, П.Я. Гальперіна, В.В. Давидова, В.Я. Ляудіса, Н.А. Томіна, В.Н. Усакова, Н.Ф. Тализіна В.А. Тураєва.

Аналіз останніх досліджень та публікацій зосереджує нашу увагу на необхідності оптимізації процесу фізичного виховання студентської молоді шляхом створення оптимальних педагогічних умов цілеспрямованого розвитку універсальних навичок самоконтролю на основі застосування сучасних педагогічних моделей та технологій. В такому випадку вважаємо актуальним та своєчасним напрямком дослідження розробку рефлексивної педагогічної моделі

цілеспрямованого формування предметно-орієнтованих навичок самоконтролю студентської молоді в процесі фізичного виховання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Роботу виконано згідно плану НДР кафедри ДК-01-18 «Умови ефективного розвитку рухових здібностей студентів I-II курсів вищих навчальних закладів засобами фізичних вправ».

Формулювання цілей та завдань роботи.

Метою роботи є обґрунтування необхідності цілеспрямованого формування предметно-орієнтованих навичок у навчальному процесі з фізичного виховання студентської молоді.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми формування умінь самоконтролю в умовах навчальної діяльності.
2. Визначити перелік предметно-орієнтованих навичок самоконтролю студентської молоді під час занять фізичним вихованням.
3. Обґрунтувати необхідність цілеспрямованого формування предметно-орієнтованих навичок у навчальному процесі з фізичного виховання студентської молоді шляхом застосування рефлексивної педагогічної моделі.

Виклад основного матеріалу. Уміння засвоювати навчальний матеріал передбачає повноцінне засвоєння студентами усіх компонентів навчальної діяльності: пізнавальні та навчальні мотиви, навчальну мету, навчальну задачу, навчальні дії. До обов'язкових компонентів навчальної діяльності студентів належить самоконтроль, який забезпечує свідомість та довільність, продуктивність дії суб'єкта. Самоконтроль є складовим навчально-пізнавальною компетенції, яка передбачає можливість самостійної пізнавальної діяльності і включає знання та уміння організації планування, самоаналізу та самоконтролю [9, с. 84].

Вичерпний аналіз науково-методичної та психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження дозволив нам виокремити основні педагогічні умови формування умінь самоконтролю під час занять фізичним вихованням. Дія самоконтролю складається із зіставлення виконуваної рухової дії або її результату із зразками діяльності. З моменту виокремлення зразка студент неодноразово повертається до нього, порівнює з ним власні дії, аналізує їх, корегує дії та уявлення. Зразок може бути представлений як у зовнішньому так і внутрішньому аспектах. Це може бути визначений алгоритм послідовності виконання рухових дій (не складних, середньої складності, складно-координаційних), алгоритм виконання окремих фаз елементів техніки фізичної вправи, алгоритм визначення основних форм динаміки фізичного навантаження в серії занять. Поступово дія посилюється, переходить до внутрішнього плану, становиться автоматизованою, в такому випадку самоконтроль здійснюється неспівомовно, студент виконує рухову дію самостійно. Контроль власної навчальної

діяльності студенти повинні здійснювати не тільки на окремому етапі навчальної діяльності, але і протягом усієї навчальної роботи, під час виконання різноманітних видів рухової активності [2, с. 134].

Скерованість діяльності самоконтролю власне на навчальну діяльність студентів передбачає обов'язкову роботу ціннісно-сенсової сфери особистості. Студенти повинні розуміти значущість цієї діяльності, відчувати потребу в неї. Це можливо тільки під час постійного акцентування цієї значущості – демонстрації досягнення кращих результатів під час використання самоконтролю.

В програмі цілеспрямованого розвитку універсальних навчальних дій самоконтролю під час занять фізичним вихованням нами виділені предметно-орієнтовані навички, до них належать: регулятивні та пізнавальні універсальні. *Регулятивні*: контроль у формі порівняння способу дії і його результату із заданим еталоном з метою виявлення відхилень та розбіжностей від еталону. *Пізнавальні універсальні*: рефлексія засобів та умов дії, контроль та оцінка процесу і результатів діяльності. Треба зазначити, що включення самоконтролю та самооцінки до групи регулятивних універсальних навчальних дій є традиційним, проте включення їх до системи пізнавальних дій передбачає їх застосування в процесі фізичного виховання.

До умов ефективного формування навичок самоконтролю ми віднесли: *вікові складності діяльності самоконтролю, збільшення самостійності студентів у здійсненні самоконтролю, участь у формуванні навичок самоконтролю усіх етапів навчального процесу, долучення до процесу формування навичок самоконтролю ціннісно-сенсової сфери особистості, системність в організації процесу формування навичок самоконтролю.*

З метою послідовного формування умінь самоконтролю нами розроблена теоретична рефлексивна мотиваційно-діяльнісна педагогічна модель, яка забезпечує необхідні результати процесу фізичного виховання і готує студентів до самостійної діяльності. Цілісність моделі забезпечується цільовою установкою на формування предметно-орієнтованих навичок самоконтролю у навчальній діяльності під час виконання навчальних завдань. Формування у студентів навчальних дій самоконтролю в процесі фізичного виховання повинно бути поетапним, систематичним та послідовним. Дотримання зазначеної вимоги забезпечує цілеспрямованість та упорядкування процесу, поступовий перехід з низького на більш високий рівень оцінки діяльності. Пропонована модель складається з трьох етапів: мотиваційно-ціннісного, мотиваційно-діяльнісного, рефлексивного. Етапна структура передбачає формування у студентів еталонного загального уявлення про руховий матеріал та участь у створенні педагогічних умов засвоєння навичок самоконтролю шляхом здійснення педагогічного проектування спільної діяльності.

Висновки. Застосування рефлексивної мотиваційно-діяльнісної педагогічної моделі створить оптимальні педагогічні умови цілеспрямованого формування предметно-орієнтованих навичок самоконтролю під час виконання навчальних завдань та забезпечить підвищення результату процесу фізичного виховання студентської молоді.

Перспективами подальших досліджень вважаємо використання результатів дослідження фахівцями в процесі фізичного виховання студентів в закладах вищої освіти різного профілю.

Література.

1. Ашмарін, Б.А. Теорія та методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні / Б.А. Ашмарін. -Фізкультура та спорт, 1978. - 222 с.
2. Бабанський, Ю.К. Оптимізація процесу навчання: Загально-дидактичний аспект / Ю.К. Бабанська. -Педагогіка, 1977. - 254 с.
3. Вацеба, О. Сучасні тенденції та актуальні проблеми розвитку освіти та науки в галузі фізичного виховання та спорту України / О. Вацеба, О. Герцик // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: матеріали II Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк, 2002. – с. 127-131.
4. Виготський, Л.С. Педагогічна психологія/Л.С. Виготський. -Педагогіка, 1991. - 480 с.
5. Григоренко, В.Г. Системний підхід в організації професійної підготовки студентів вищих педагогічних закладів / В.Г. Григоренко, Б.Г. Шеремет В.М. Пристинський // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д.Ушинського: збірник наук ін. - Одеса: ПУДПУ, 2002. - Вип. 8–9. - С. 126-132.
6. Гущина, С.В. Виховання ціннісного ставлення молоді до фізичної культури/С.В. Гущина // Олімпійський спорт та спорт для всіх: тез. дод. IX Міжнародного наукового конгресу 20-30 вересня 2005 р., Київ, Україна. – К.: Олімпійська література, 2005. – с. 127.
7. Єрмоленко, О.В. Типологізація та структурування організаційно-управлінських та стратегічних інновацій галузі фізичної культури та спорту / О.В. Єрмоленко // Науковий журнал національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура та спорт/". – Київ. - 2018. Випуск 3к (97) 18. - с. 203-206.
8. Линда, А.С. Дидактичні засади формування самоконтролю у процесі самостійної роботи учнів / О.С. Лінда. – Вища школа. 1979. - 159 с.
9. Тализіна, Н. Ф. Управління процесом засвоєння знань/Н.Ф. Тализіна. - 1975. - 343 с.

References.

1. Ashmarin, B.A. Theory and methods of pedagogical research in physical education / B.A. Ashmarin. -Physical education and sports, 1978. - 222 p.
2. Babansky, Y.K. Optimization of the learning process: General didactic aspect / Y.K. Babanska. -Pedagogy, 1977. - 254 p.
3. Vatsaba, O. Modern trends and current problems of development of education and science in the field of physical education and sports of Ukraine / O. Vatsaba, O. Hertsyk // Health and education: problems and prospects: materials of the II All-Ukrainian scientific-methodical conference - Donetsk, 2002. - p. 127-131.
4. Vygotsky, J.C. Pedagogical psychology / L.S. Vygotsky. -Pedagogy, 1991. - 480 p.
5. Grigorenko, V.G. Systemic approach to the organization of professional training of students of higher pedagogical institutions / V.G. Grigorenko, B.G. Sheremet V.M. Prystynsky // Scientific Bulletin of the South Ukrainian State Pedagogical University named after K.D. Ushynsky: Collection of Sciences, etc. - Odesa: PUDPU, 2002. - Vol. 8-9. - P. 126-132.
6. Gushchyna, S.V. Education of the value attitude of youth to physical culture / S.V. Gushchyna // Olympic sport and sport for all: abstracts of the IX International Scientific Congress, September 20-30, 2005, Kyiv, Ukraine. - K.: Olympic Literature, 2005. - p. 127.
7. Yermolenko, O.V. Typology and structuring of organizational, managerial and strategic innovations in the field of physical culture and sports / O.V. Ermolenko // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports /". - Kyiv. - 2018. Issue 3k (97) 18. - p. 203-206.
8. Linda, A.S. Didactic principles of forming self-control in the process of independent work of students / O.S. Linda. - Higher School. 1979. - 159 p.
9. Talizina, N. F. Management of the process of knowledge acquisition / N.F. Talizina. - 1975. - 343 p.

О.В. Захарова

Льотна академія

Національного авіаційного університету

(м. Кропивницький, Україна)

Ж.В. Малахова

Донецький національний медичний університет

(м. Краматорськ, Україна)

**ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ**

Oksana Zakharova

Flight Academy

of the National Aviation University,

(m. Kropyvnytskyi, Ukraine)

Zhanna Malakhova

Donetsk National Medical University

(m. Kramatorsk, Ukraine)

**PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING AS AN
EFFECTIVE WAY OF LEADERSHIP COMPETENCE FORMATION OF
FUTURE SPECIALISTS**

Анотація: У статті визначено умови ефективної реалізації методики професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх авіаційних фахівців у процесі формування лідерських якостей.

Актуальність дослідження зумовлена новими вимогами, які ставить суспільство перед людиною, зокрема авіафахівцем, якому важливо не тільки завчасно й активно готуватися до обраної ним професії по спеціальних предметах, але і цілеспрямовано розвивати ті фізичні і психічні якості, що необхідні для формування і розвитку лідерської компетентності і що визначають успіх у майбутній професійній діяльності. Шляхом формування і розвитку цих якостей вбачаємо фізичне виховання майбутніх авіафахівців і наявність у них

високого рівня фізичної культури. Особливого значення набуває зміст професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх авіаційних фахівців .

Ключові слова: лідерська компетентність майбутніх авіафахівців, загальна та професійно-прикладна фізична підготовка, рухова активність курсантів.

Annotation: The relevance of the study is determined by the new requirements that society puts in front of a person, in particular an air specialist, for whom it is important not only to actively prepare himself in advance to his chosen specialty on special subjects, but also to purposefully develop the physical and mental qualities necessary for the formation and development of leadership competence, which determine success in future professional activities. The way of forming and developing of these qualities we consider physical education and the high level of physical culture of the future air specialists. The content of professional-applied physical training of future air specialists in the aviation security is of particular importance.

The paper aims to determine the conditions for the effective implementation of the method of professional and applied physical training of future air safety specialists in the process of forming leadership qualities.

However, the physical abilities of a person, the physiological limit of the intensity of his work are rather "elastic" and, as already noted, can be changed under the influence of the targeted use of means of physical culture and sports, i.e. as a result of the general physical and professional-applied physical training of future air specialists in aviation security.

The conditions for the effective implementation of the technique of professional and applied physical training of future aviation specialists in the process of formation of leadership qualities are: taking into account the peculiarities and development of the motivation of future professional activities and leadership of future aviation specialists; provision of purposeful development of leadership qualities of cadets by means of organization of competently conducted individual and group training on physical preparation and analysis of physical self-training; increase of motor activity of cadets.

Key words: leadership competence of future air specialists in aviation security., general and professional-applied physical training, motor activity of cadets.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасне суспільство ставить нові вимоги до людини, потребує розвитку її духовного та лідерського потенціалу. Сьогодні зростає попит на обдаровану особистість, яка нестандартно мислить, наділена сильною волею, високою працездатністю,

особистісними уміннями і навичками, пов'язаними з ефективними комунікаціями, організацією власної справи, створенням команди і вмінням працювати в ній, мистецтвом вести переговори тощо. Тому проблема лідерства, особливо молодіжного, набуває великого значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Науковці, соціологи, психологи, педагоги привертають увагу до проблеми лідерства, над якою в тій чи іншій мірі працювали багато дослідників.

Аналіз соціально-психологічної вітчизняної і зарубіжної літератури з проблем лідерства засвідчив, що існують різноманітні точки зору щодо сутності цього поняття і підходів до його дослідження. Так, Б. Д. Паригін трактує лідерство як один з процесів організації та управління малої соціальної групи, який сприяє досягненню групових цілей в оптимальний термін і з оптимальним ефектом. Інші науковці (Н. І. Алексєєва, С. А. Багреців, І. Д. Бех, Дж. Террі) визначають лідерство як вплив на групу, що спонукає її членів до досягнення спільної мети. І. Валер, Ф. Массарик, трактують лідерство як міжособистісну взаємодію, яка виявляється в конкретній ситуації за допомогою комунікативного процесу і спрямована на досягнення цілей. О. М. Зайцева, Р. Л. Кричевський під лідерством розуміють явище активного провідного впливу особистості – члена групи – на групу в цілому в напрямку виконання групових завдань.

Особливу цікавість викликає роль лідерства у професійній діяльності авіафахівців. Різні аспекти професійної діяльності фахівців авіаційної галузі були предметом наукової уваги вчених. Так, Р. М. Макаров досліджував психологію діяльності льотних екіпажів, психологічні аспекти управління безпекою авіації. С. Ісаєнко, Л. Молотай, І. Хом'юк аналізували якості, необхідні сучасному авіафахівцю, а також основні вимоги професіограм і вимог міжнародних організацій з цивільної авіації до професій авіаційної галузі. Н. А. Орленко, В. Г. Фотинюк вивчали специфіку професійно-прикладної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах майбутніх пілотів та інженерів з обслуговування повітряних суден; Н. В. Глушаниця – формування іншомовної професійно-комунікативної компетентності майбутніх інженерів-авіоніків, О. В. Ковтун – формування професійного мовлення авіаційних операторів. Об'єктами наукового інтересу вчених були пілоти цивільної авіації, інженери з обслуговування повітряних суден, диспетчери з управління повітряним рухом, фахівці з авіаційної безпеки. Однак аналіз праць вчених дав можливість зробити висновок про відсутність цілеспрямованих та комплексних досліджень проблеми формування лідерських якостей у фахівців авіаційної галузі.

Узагальнивши різні визначення, під лідерством ми розуміємо комплексне, відносно стійке, динамічне особистісне утворення, що характеризується певною системою ставлень людини до людей та до самої себе. Зовнішньо воно

виявляється у лідерській поведінці і діяльності. Внутрішньо лідерська позиція зумовлюється системою установок, цілей і цінностей і відображає характер потреб, мотивів і переконань особистості.

Мета дослідження. На основі літературних джерел визначити умови ефективної реалізації методики професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх авіафахівців у процесі формування лідерських якостей.

Досягнення мети передбачає розв'язання таких **завдань**:

1. Проаналізувати стан розробленості досліджуваної проблеми у науковій літературі та педагогічній практиці.

2. Розкрити зміст та особливості фізичної підготовки майбутнього авіаційного фахівця у структурі професійної підготовки.

3. Визначити роль лідерських якостей у системі професійно значущих якостей особистості майбутнього авіаційного фахівця.

4. Визначити критерії лідерських якостей майбутнього авіаційного фахівця та виокремити педагогічні умови ефективного формування лідерських якостей особистості майбутнього авіаційного фахівця засобами фізичної підготовки у льотному вищому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Відомо, що лідерство виявляється на різних вікових етапах розвитку особистості, але має свої особливості щодо мотивації, висування та ефективності лідерства.

Розглядаючи психологічні особливості юнацького віку, нами виділено риси, які забезпечують ефективне лідерство цієї вікової категорії: самопізнання, самоствердження, самостійність, самовизначення, юнацький максималізм, прагнення до колективності, ентузіазм, упевненість в собі, наявність вольових якостей, вплив на інших, оригінальне, творче мислення, комунікативні та організаторські здібності, вміння приймати правильне рішення у непередбачених ситуаціях, готовність брати на себе відповідальність, романтизм і громадська активність. При цьому важливо, щоб майбутній фахівець був міцний тілом і духом, здатний свідомо примножувати потенціал держави, успішно самореалізовувати свої природні і набувати фізичні та духовні здібності й потенціал, активно розвивати їх. Шляхом цього зміцнення вбачаємо фізичне виховання майбутніх авіафахівців і наявність у них високого рівня фізичної культури.

Вченими визначено такі головні завдання фізичної культури: забезпечення рухової активності людини, підтримання належного рівня здоров'я та працездатності; набуття і використання знань про здоров'я та підвищення рівня фізичних і психофізичних якостей, які б сприяли високій працездатності майбутніх фахівців; формування позитивних рис характеру, сприяння гармонійному розвитку особистості. Фізичне виховання (на основі аналізу літературних джерел) можна розглядати як спеціалізований педагогічний процес

цілеспрямованого системного впливу на людину фізичними вправами, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування та поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних із ними знань; забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому та культурному житті.

Важливим його компонентом є професійно-прикладна фізична підготовка. Однак її доцільно розглядати не лише в тісному зв'язку із фізичним вихованням, а як складову (підсистему) загальної системи формування фахівця у ЗВО, загального процесу навчання й виховання студентів, зорієнтовану на формування в них професійної готовності.

Спеціальні наукові дослідження, проведені останніми роками, практика фізичного виховання студентів розширили уявлення про значення й зміст професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців технічного профілю. Ученими було з'ясовано (Ю. Антошків, Н. Борецько, І. Бондаренко, Н. Завидівська, С. Канішевський, М. Ковенько, Р. Макаров, Р. Римик, В. Філінков, С. Халайджі, В. Хомич, О. Церковна, О. Ярмошук), що в процесі ППФП у студентів успішно формується комплекс психофізіологічних, особистісних якостей, зумовлених вимогами їхньої майбутньої професійної діяльності. Аналіз стану ППФП майбутніх авіафахівців показав, що такій підготовці, особливо її практичному аспекту, не приділяється належна увага. Не акцентується вона на ґрунтовності вимог до психофізіологічної та психофізичної підготовленості студентів у процесі формування лідерської компетентності. Ці вимоги потребують систематизації та уточнення. Інші принципові питання побудови та організаційно-педагогічної структури методики ППФП фахівців авіаційної галузі (обґрунтованість її значення й ефективності, дидактичне наповнення, форми організації, контролю забезпечення), особливо на етапі навчання у ЗВО, досліджені вченими фрагментарно або взагалі не представлені, що не дає можливості змодельовати в цілому методику професійно-прикладної фізичної підготовки до формування лідерської компетентності.

Метою фізичного виховання майбутніх авіафахівців у ЗВО авіаційного профілю є «формування фізичної та психофізичної надійності організму до професійної діяльності, а також фізичної, духовної та професійної культури, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, що активно і довготерміново реалізуються у здоровому способі життя, а також здатності застосовувати її у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній та у професійній діяльності» [8, с. 5]. Основним принципом фізичного виховання стає принцип відповідності застосованих форм, засобів і методів підготовки з урахуванням вікових особливостей організму особистості майбутнього авіафахівця та загальної фізичної підготовленості.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) є основним, базовим видом фізичного виховання, що реалізує загальну підготовчу спрямованість системи фізичного виховання в цілому, її зміст, засоби, методи та форми організації занять передбачають створення надійної бази фізичної підготовленості до будь-якого виду діяльності (професійної, побутової тощо) людей у процесі життя.

Загальна фізична підготовка не лише створює передумови, а й визначає рівень і темпи розвитку основних рухових здібностей людини: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності.

Спеціальні завдання фізичної підготовки майбутніх авіафахівців, визначаючись специфікою професійної діяльності та періодом професійного вдосконалювання лідерської компетентності, виконують такі завдання [8]: формування емоційної стійкості, здатності зберігати стійкість психічних і психофізичних процесів, рухових дій в умовах емоційного впливу; розвиток і вдосконалення функцій уваги (розподілу, перемикання, зосередження, обсягу), короточасної та оперативної пам'яті; формування тонкого рухового відчуття, координації рухів, здатності змінити їх структуру залежно від інформації, що надходить; формування здатності прогнозувати розвиток ситуації, оцінювати відстань і швидкість; формування стійкості організму до перевантажень.

Крім того, спеціальні завдання фізичної підготовки авіафахівців включають: підтримку й удосконалювання психофізіологічних якостей, передбачених для майбутніх авіафахівців; формування стійкості організму до гіпоксії та дихання в умовах надлишкового тиску; удосконалення стійкості до несприятливого впливу обмеженої рухової активності та монотонності; розвиток і вдосконалення силової й статичної витривалості; формування й удосконалення прикладних рухових навичок, навичок виживання у складних умовах середовища; формування й удосконалення якостей психологічної сумісності членів екіпажів, престижного та лідерського статусу командного складу; формування навичок і навчання методам активного відпочинку й аутогенного тренування авіафахівців після роботи.

Детально вивчивши всі відомі науці теорії стосовно питань лідерства, науковці В. Зазикін та Е. Смирнов виділяють такі основні характеристики лідера: його досить високий ступінь ініціативи й активності під час вирішення групових завдань; всебічні знання про членів групи, ситуацію в цілому та вирішувану завдання зокрема; видатна здібність впливати на поведінку решти групи [6].

Слід зазначити, що З. Гапонюк наступним чином характеризує потенційні якості лідера [3]:

1. Загально-професійні якості. До них можна віднести глибокі теоретичні знання, практичний досвід, системність у вирішенні професійних питань, вміння легко адаптуватися до ситуації, здатність зберігати стійкість психічних і психофізичних процесів, рухових дій в умовах емоційного впливу, здатність

до прогностичної діяльності, належне виконання професійних обов'язків, вміння керувати колективом, виділяти головне і другорядне, правильно розпоряджатися власним часом і розподіляти обов'язки в колективі.

2. Творчі якості, тобто широкий світогляд стосовно загальних питань, творчий підхід до роботи, педагогічна та методична підготовка, високий рівень творчої майстерності.

3. Соціально-психологічні якості, а саме: уміння встановлювати міжособистісні контакти, створення позитивної атмосфери в колективі, якості психологічної сумісності членів групи, індивідуальний підхід до кожного члена групи, вимогливість до підлеглих, уміння розбиратися в людях і впливати на них, подавати власний приклад, викликати довіру і прихильність до себе, задавати темпи роботи, переконувати у власній правоті, а також урівноваженість, схильність до аналізу та самоаналізу, людяність.

4. Соціально-комунікативні якості. До таких належить уміння спілкуватися та налагоджувати професійні контакти, відстоювати власні інтереси й інтереси всього колективу, забезпечувати належний контроль за робочим процесом, стимулювати колектив до роботи, вміння товаришувати та заводити друзів, доброзичливість, такт, чесність і порядність, відповідальність, адекватний емоційний стан і психологічна збудливість, правильність артикуляції, гарна постановка голосу тощо.

Погоджуємося з думкою А. Пільганчук та В. Кузьменко, що «лідерські якості – це якості особистості, які забезпечують ефективне лідерство, а саме: індивідуально-особистісні й соціально-психологічні особливості особистості, що впливають на групу і призводять до досягнення мети» [10, с. 413]. Так, за підсумками опитування студентів, А. Зоріна виділила такий набір лідерських якостей: товариськість, активність, ініціативність, наполегливість, самовладання, працездатність, спостережливість, організованість, самостійність, уміння переконувати, рішучість, ерудованість, упевненість у собі, емоційна привабливість, уміння налагодити позитивну атмосферу в колективі [5]. Також доцільно згадати Т. Вежевича, який виділяє серед основних якостей, що притаманні лідеру інтелект, комунікабельність, емпатію, доброту [2].

У своєму дослідженні якостей лідера В. Локшин формулює три визначальні компоненти, що визначають лідерську особистість: – загальні особистісні якості лідера, які формують його систему цінностей, ставлення до людей і навколишнього світу; – поведінка лідера, що передбачає взаємне розуміння, сприйняття, оцінки тощо; – ситуація, у якій доводиться діяти лідеру, що визначає успішність його діяльності [6].

У процесі навчання і формування авіафахівців важко переоцінити значення установки на успішну професійну діяльність. Відомо, що вирішальну роль у кар'єрі авіоніка може зіграти тільки факт його спрямованості на успіх або наневдачу. Від того, чи прагне він досягти позитивних і конструктивних

результатів або уникнути негативних, безпосередньо залежать як результати його професійної діяльності, так і становлення його як лідера. Тому першим важливим шляхом, умовою формування лідерської компетентності визначаємо мотиваційно-ціннісне спрямування майбутнього фахівця на успішну професійну діяльність за допомогою актуалізації позитивного досвіду досягнень і почуття успіху в спеціально змодельованих ситуаціях; позитивну мотивацію майбутньої професійної діяльності і власної професійної надійності. Під мотиваційно-ціннісною сферою авіафахівця слід розуміти сукупність ієрархічно систематизованих мотивів і цінностей, що зумовлюють його професійну діяльність. На нашу думку, під професійною мотивацією в педагогічному аспекті слід розуміти систему стійких мотивів, які спонукають особистість до опанування відповідних знань, умінь і навичок з метою досягнення професійної компетентності.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє нам виділити найбільш важливі складові мотивації фахівця на успішну професійну діяльність в аспекті цієї роботи: прагнення до постійного особистого розвитку; прагнення до постійного професійного розвитку; бажання реалізувати свої професійні здібності; бажання бути кращим за своїх колег у професіональній площині; спрямованість на позитивний розвиток своєї кар'єри; бажання визнання іншими його професіоналізму (навіть якщо йдеться про вузьке коло спеціалістів) тощо.

Другим шляхом, другою умовою формування лідерської компетентності визначаємо засвоєння майбутнім авіафахівцем системи практично-орієнтованих, інтегрованих знань про феномен лідерства на основі пізнавальної активізації студентів і критичної інтерпретації ними навчального матеріалу, знань про професійно важливі якості, формування яких здійснюється під час фізичної підготовки і які є необхідними для формування лідерських якостей; використання навчальних ситуацій квазіпрофесійної авіаційної діяльності на усіх етапах фізичної підготовки. З метою впливу на індивідуально-особистісні та соціально-психологічні якості особистості, що дозволяють авіафахівцю власними діями об'єднувати та спрямовувати колектив, вважаємо доцільним розвиток відповідних лідерських умінь. Отже, третім шляхом формування лідерської компетентності визначаємо застосування особистісно орієнтованих технологій, спрямованих на формування в майбутнього фахівця прикладних лідерських умінь. Виконання вправ із застосування студентами низки умінь, які дозволяють застосовувати інтегративну та цілеспрямувальну функції лідера, сприяють розвитку інтегративно-діяльнісного та спрямовально-діяльнісного компонентів лідерських якостей. З метою забезпечення формування якостей особистості майбутнього авіафахівця, що забезпечать здатність виконувати функцію лідера з об'єднання колективу (інтегративну), з організації професійної взаємодії з готовністю взяти на себе відповідальність за прийняте рішення

вважаємо необхідним розвиток під час навчання у ЗВО умінь з командоутворення і ефективної взаємодії в команді.

З метою забезпечення формування якостей особистості майбутнього авіафахівця, що забезпечать здатність виконувати функцію лідера з цілеспрямовання, вважаємо необхідним розвиток під час навчання у ЗВО умінь з прийняття рішень. Відповідно до довідника кваліфікаційних характеристик професій працівників метою діяльності авіафахівця, зокрема, є забезпечення умов для безперебійної й ефективної роботи працівників підприємства, підтримання сприятливих умов і комфорту в команді. На практиці це означає, що фахівець повинен забезпечити виконання значної кількості організаційних завдань. Для виконання своїх посадових обов'язків він зобов'язаний також вирішити велику кількість як поточних так і непередбачуваних проблемних ситуацій. Необхідність приймати рішення при наявності певної множини різноманітних критеріїв, які можуть конфліктувати та протирічити один одному, вимагає від авіафахівця відповідних специфічних умінь і навичок.

З метою впливу на індивідуально-особистісні та соціально-психологічні якості особистості, що дозволяють авіафахівцю розуміти й управляти власними та чужими емоціями четвертим шляхом, умовою формування лідерської компетентності визначаємо формування сукупності інтегрованих знань, умінь і навичок, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту в майбутнього авіафахівця на основі тренінгових вправ з рефлексії (розуміння й усвідомлення емоцій) та емоційного впливу. Суттєве значення має особистісний фактор та емоційна складова, і в науковій літературі останнім часом зазначеній проблематиці приділяється заслужена увага. Специфіка професійної діяльності авіафахівця передбачає наявність значної кількості стрес-факторів, які впливають на стан психологічного здоров'я, який, у свою чергу, безпосередньо впливає на його відносини з оточенням і здатність якісно виконувати свої функціональні обов'язки.

Роль особистісного фактору в професійній діяльності авіафахівця посідає важливе місце серед компонентів її успішності. Від психологічного стану лідера залежить не тільки його особистий успіх, а й успіх його послідовників і всієї організації. Вивчення питання психологічного здоров'я авіафахівців в аспекті їхньої професійної діяльності дає можливість стверджувати про актуальність цієї проблематики в контексті формування лідерських якостей у майбутніх фахівців під час навчання у ЗВО. З урахуванням даних з кількості стресових ситуацій, що переживають авіафахівці, виходячи з рівня стресостійкості успішних авіафахівців і характеру діяльності авіафахівців, можна підтвердити висновок про високу актуальність цієї проблематики в процесі формування лідерських якостей у майбутніх авіафахівців. Зазначені дані дають підстави зробити висновок, що особливості професійної діяльності авіафахівця вимагають від нього здатності підтримувати рівень свого психологічного

здоров'я в належному стані, у свою чергу, такі здатності необхідно розглядати як невід'ємну складову професійної компетентності авіафахівця та успіху діяльності всієї організації. З іншого боку, розвинутий емоційний інтелект передбачає наявність у особистості здібностей з розуміння й управління власними емоціями, а також здібностей з розуміння та управління емоціями інших. Ми дійшли до висновку, що професійний авіафахівець, який не в змозі підтримувати стан свого психологічного здоров'я на належному рівні, незважаючи на високий рівень професійної підготовки та компетентності, у довгостроковій перспективі матиме суттєві складності з реалізацією своїх професійних і лідерських якостей. А тому вважаємо розвиток емоційного інтелекту необхідною та невід'ємною умовою формування лідерських якостей у майбутніх авіафахівців під час навчання у вищому навчальному закладі.

Враховуючи вищезазначене, ми пропонуємо впроваджувати технологію формування лідерських якостей курсантів через: урахування особливостей і розвиток мотивації майбутньої професійної діяльності та лідерства майбутніх авіаційних фахівців; забезпечення цілеспрямованого розвитку лідерських якостей курсантів шляхом організації грамотно проведених індивідуальних та групових занять з фізичної підготовки й аналізу фізичної самопідготовки; підвищення рухової активності курсантів.

На нашу думку, формуванню мотивації майбутньої професійної діяльності авіаційних фахівців сприяють такі форми роботи, як теоретичні та практичні заняття, олімпіади, наукові конференції.

Рациональна організація фізкультурно-оздоровчого процесу здійснювалась за рахунок адекватного добору засобів і методів фізичного виховання, дозування фізичних навантажень, урахування закономірностей адаптації людського організму на основі індивідуальних фізичних та психологічних особливостей організму кожного студента.

На нашу думку, якщо заняття з фізичного виховання проводити в обсязі 4-х практичних годин і 2-х годин секційних занять на тиждень, то майбутні авіафахівці у процесі фізичної підготовки отримають широке коло знань з фізичного виховання, професійно-прикладної фізичної підготовки, соціологічного, гігієнічного, медико-біологічного та методичного змісту, що робить процес занять фізичними вправами більш осмисленим і результативним.

Запровадження таких заходів сприяє формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом, розвитку мотивації до постійного фізичного самовдосконалення та формування лідерської компетентності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Майбутньому авіафахівцеві важливо не тільки завчасно й активно готуватися до обраної ним професії по спеціальних предметах, але і цілеспрямовано розвивати ті фізичні і психічні якості, що необхідні для формування і розвитку лідерської компетентності і що визначають успіх у майбутній професійній діяльності.

Недостатня фізична підготовленість майбутніх фахівців до виконання всього комплексу професійних видів робіт може привести до різноманітних несприятливих ситуацій, що виявляється в обмеженні використання таких фахівців або в їх недостатній професійній «віддачі», яка приводить до визначених економічних і моральних витрат при підготовці фахівців.

Проте фізичні можливості людини, фізіологічна межа інтенсивності її праці досить «еластичні» і, як уже зазначалося, можуть бути змінені під впливом спрямованого застосування засобів фізичної культури і спорту, тобто в результаті загальної фізичної і професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх авіафахівців.

Шляхами ефективної реалізації методики професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх авіафахівців у процесі формування лідерських якостей є: урахування особливостей і розвиток мотивації майбутньої професійної діяльності та лідерства майбутніх авіаційних фахівців; забезпечення цілеспрямованого розвитку лідерських якостей курсантів шляхом організації грамотно проведених індивідуальних та групових занять з фізичної підготовки й аналізу фізичної самопідготовки; підвищення рухової активності курсантів.

Література.

1. Антошків Ю. М. Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МНС України: дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Антошкін Юрій Михайлович. – Львів, 2006. – 164 с.
2. Вежевич Т.Є. Педагогічні умови розвитку лідерських якостей учнів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка, історія педагогіки та освіти» / Вежевич Тетяна Юхимівна. - Улан-Уде, 2001. - 20 с.
3. Гапонюк З. Г. Педагогічні умови формування лідерських якостей у студентів гуманітарних вишів: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.08 «Теорія та методика професійної освіти» / Гапонюк Зоя Георгіївна. - Військовий університет, 2008. - 24 с.
4. Зазикін В. Г. Психологія та акмеологія лідерства: монографія // В. Г. Зазикін, Є. А. Смирнов. – ЕЛІТ, 2010. – 304 с.
5. Зоріна А. В. Педагогічні умови формування лідерських якостей у студентів вузу: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01 «Загальна педагогіка, історія педагогіки та освіти»/Зоріна Ганна Вікторівна. -, 2009. - 25 с.
6. Локшин В.С. Формування лідерських якостей майбутніх менеджерів соціокультурної діяльності в контексті процесу модернізації вищої освіти / В. С. Локшин// Духовність особистості: методологія, теорія і практика: зб.наук.пр. – Луганськ, 2013. – Вип.1 (54) – С. 109-120.

7.Рімік Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ за профілем радіотехніка: дис. . фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Римік Роман Васильович. – Львів, 2006. – 204 с.

8.Філінков В. І. Система професійно-прикладної фізичної підготовки спеціалістів машинобудівної промисловості: дис. канд. наук з фіз. вихованню та спорту: 24.00.02 / Філінков Володимир Ілліч. - Краматорськ, 2003. - 178 с.

9.Фотинюк В. Г. Роль фізичного компонента у структурі професійної готовності майбутніх фахівців авіаційної галузі / В.Г. Фотинюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. - 2011. - Вип. 91. - Т. II. - С. 278-281.

10.Цирковна О.В. Професійно-прикладна фізична підготовка технічних ВНЗ МНС України на основі факторної структури рухової та психофізіологічної підготовленості: дис. канд. наук з фіз. вихованню та спорту: 24.00.02 / Цирковна Олена Вікторівна.–Х.2007.– 182 с.

11.Шемігон Н. Ю. Суть мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до майбутньої професійної діяльності / Н.Ю. Шемігон // Проблеми інженерно-педагогічного освіти. - 2012. - № 36. - С. 250-254.

12.Ягоднікова В. Формування лідерських якостей старшокласників у особистісно орієнтованому процесі загальноосвітньої школи/В. Ягоднікова // Наука та освіта: науково-практичний журнал ПНЦ АПН України. - 2004. - № 7. - С. 328-330.

References.

1. Antoshkiv Yu. M. Vdoskonalennya profesiyno-prykladnoyi fizychnoyi pidhotovky kursantiv vyshchikh navchal'nykh zakladiv MNS Ukrayiny: dys. kand. nauk z fiz. vykhovannya i sportu: 24.00.02 / Antoshkin Yuriy Mykhaylovych. – L'viv, 2006. – 164 s.

2. Vezhevych T.E. Pedahohycheskye uslovyia razvytyia lyderskykh kachestv uchashchykhsia: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk: spets. 13.00.01 «Obshchaia pedahohyka, ystoryia pedahohyky y obrazovanyia» / Vezhevych Tatiana Efymovna. – Ulan-Udэ, 2001. – 20 s.

3. Haponiuk Z. H. Pedahohycheskye uslovyia formyrovanyia lyderskykh kachestv u studentov humanytarnykh vuzov: avtoref. dys... kand. ped. nauk: 13.00.08 «Teoryia y metodyka professyonalnoho obrazovanyia» / Haponiuk Zoia Heorhyevna. –Военный unyversytet, 2008. – 24 s.

4. ZazykinV. H. Psykholohyia y akmeolohyia lyderstva: monohrafiya // V. H. Zazykin E. A. Smyrnov. - ЭЛЫТ, 2010. — 304 s.

5. Zoryna A. V. Pedahohycheskye uslovyya formyrovanyia lyderskykh kachestv u studentov vuza: avtoref. dys. kand. ped. nauk: 13.00.01 «Obshchaia pedahohyka, ystoryia pedahohyky y obrazovanyia» / Zoryna Anna Vyktorovna. –2009. – 25 s.
6. Lokshyn V.S. Formuvannia lyderskykh yakostei maibutnykh menedzheriv sotsiokulturnoi diialnosti v konteksti protsessu modernizatsii vyshchoi osvity / V. S. Lokshyn// Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka: zb.nauk.pr. – Luhansk, 2013. – Vyp.1 (54) – S. 109-120.
7. Rymyk R. V. Profesiyno-prykladna fizychna pidhotovka uchniv profesiyno-tekhnychnykh uchylshch za profilem radiotekhnika: dys. . fiz. vykh. i sportu: 24.00.02 / Rymyk Roman Vasyl'ovych. – L'viv, 2006. – 204 s.
8. Fylynkov V. Y. Systema professyonal'no-prykladnoy fizycheskoy podhotovky spetsyalystov mashynostroytel'noy promshlennosti: dys. kand. nauk po fiz. vospytanyyu y sporta: 24.00.02 / Fylynkov Vladymyr Yl'ych. – Kramatorsk, 2003. – 178 s.
9. Fotynyuk V. H. Rol' fizychnoho komponenta u strukturi profesiynoi hotovnosti maybutnykh fakhivtsiv aviatsiynoi haluzi / V. H Fotynyuk // Visnyk Chernihivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. – 2011. – Vyp. 91. – T. II. – S. 278–281.
10. Tsyirkovnaya E. V. Professyonal'no-prykladnaya fizycheskaya podhotovka tekhnicheskyykh VNZ MNS Ukrainy na osnove faktornoy struktury dvyhatel'noy y psykhofyziolohycheskoy podhotovlennosti: dys. kand. nauk po fiz. vospytanyyu y sportu: 24.00.02 / Tsyirkovnaya Elena Vyktorovna. – Kh., 2007. –182 s.
11. Shemyhon N. Yu. Sutnist' motyvatsiyno-tsinnisnoho stavlennya studentiv do maybutn'oyi profesiynoi diyal'nosti / N.Yu. Shemyhon // Problemy inzhenerno-pedahohichnoyi osvity. – 2012. – # 36. – S. 250-254.
12. Yahodnikova V. Formuvannya lyders'kykh yakostey starshoklasnykiv v osobystisno oriyentovanomu protsesi zahal'noosvitn'oyi shkoly / V. Yahodnikova // Nauka i osvita: naukovo-praktychnyy zhurnal PNTs APN Ukrainy. – 2004. – # 7. – S. 328–330.

В.П. Родигіна

*Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут»*

(м. Харків, Україна)

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-
ХІМІКІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

V.P. Rodigina

*National Technical University
«Kharkiv Polytechnic institute»*

(Kharkiv, Ukraine)

**FORMATION OF HEALTHY WAY OF LIFE OF STUDENTS –
CHEMISTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION**

Анотація. У статті розглянуті педагогічні умови формування здорового способу життя студентів-хіміків у процесі фізичного виховання. Визначено зміст процесу фізичного виховання та його місце в поетапному формуванні здорового способу життя студентів-хіміків.

Ключові слова: студенти – хіміки, фізичне виховання, фізичне здоров'я, здоровий спосіб життя.

Annotation. The article deals with the pedagogical conditions of forming a healthy lifestyle of chemistry students in the process of physical education. The content of the process of physical education and its place in the gradual formation of a healthy lifestyle of chemistry students are determined.

Key words: chemistry students, physical education, physical health, healthy lifestyle.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя студентської молоді є пріоритетним державним завданням. Проблема збереження здоров'я студентської молоді стала не тільки медичною, а й педагогічною, так як поряд з об'єктивними причинами неблагополуччя (зниження якості життя, погіршення екологічної обстановки) необхідно виділити педагогічні аспекти: недостатню інформованість про вирішальну роль здорового способу життя людини в збереженні та зміцненні її здоров'я, не сформованість позитивного ставлення до здорового способу життя у значної частини молодих людей.

Сьогодні немає жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура та спорт - загальновизнані матеріальні й

духовні цінності суспільства в цілому та кожної людини окремо. Отже, формування ціннісних ставлень особистості до здорового способу життя є одним з найважливіших питань педагогічної науки та практики, без рішення якого неможливо підвищити рівень культури здоров'я студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Дослідження, присвячені проблемам здоров'я та здорового способу життя студентів, своєчасні й необхідні, а фізичне виховання в вищому навчальному закладі (ЗВО) має бути не тільки навчальною дисципліною, а й найважливішим базовим компонентом формування культури здоров'я студентської молоді. Ухвалення фізичної культури студентом як цінності може стати дієвим чинником формування їх здорового способу життя та прогресивних тенденцій в розвитку громадської думки й потреби в освоєнні цінностей культури здоров'я, як виду культури майбутнього фахівця.

Ідея про необхідність збереження та розвитку здоров'я студентів й формування у них здорового способу життя засобами фізичного виховання не є новою. Дослідження з цієї проблеми відображені в працях філософів та культурологів (В.Казначєєв, В.Клімов, Л.Сущенко та ін.), психологів (В.Леві, А.Маслоу, В.Мясіщев, Г.Нікіфоров, М.Секач, В.Ананьєв та ін.), медиків (Г.Апанасенко, М.Амосов, Л.Попова, В.Войтенко, В.Зайцев та ін.), педагогів класиків (Я.Коменський, Дж. Локк, Г.Сковорода, К.Ушинський, А.Макаренко, П.Лесгафт, В.Сухомлинський), сучасних педагогів (А.Бесєдіна, О.Романовський, І.Зязюн, М.Гончаренко, О.Пономарьова, В.Петленко та ін.), валеологів (І.Брехман, С.Буліч, Ю.Лісіцин, І.Мурахов, Е.Вайнер, Б.Чумаков, К.Зайцев та ін.). Проблемі формуванню культури здоров'я студентської молоді розглядає дисертаційні дослідження О.Зеленюк, В.Білогур, С.Сичов, Г.Іванова, А.Міненко, Ю.Драгнев, О.Церковна, Н.Борейко та ін.

Серед технічних інженерних спеціальностей є такі, які вимагають від студентів особливих вимог до функціональних, рухових й психологічних можливостей, оскільки їхня робота здійснюється в умовах впливу на організм шкідливих хімічних речовин (спиртів, гліколів, алкілацетатів, кетонів, ефірів, альдегідів, ароматичних та хлорованих вуглеводень, сумішей летучих нафтопродуктів тощо). До таких спеціальностей, в першу чергу, належать хімічні спеціальності. Однак, до цього часу ще не досліджені всі можливі шляхи формування здорового способу життя у студентів-хіміків в процесі фізичного виховання. Аналіз досліджень та наш педагогічний досвід дозволили припустити, що виховно-освітній процес ВОЗ має можливості формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у майбутніх інженерів хімічних фахів у процесі їхньої професійної підготовки.

Дослідження показало, що у вузі недостатньо поставлена фізкультурно-оздоровча робота, низька організація самостійної роботи студентів по

формуванню здорового способу життя, в незначній кількості є навчальні посібники й науково-методичні розробки щодо вирішення цієї проблеми. Дана робота направлена на вирішення протиріччя між необхідністю студентської молоді вести здоровий спосіб життя та їх невмінням організувати свою діяльність по формуванню здорового способу життя. В результаті пошуку засобів подолання названого протиріччя була сформульована основна мета дослідження: науково обґрунтувати й перевірити на практиці педагогічні умови формування здорового способу життя студентів-хіміків в процесі фізичного виховання.

Мета дослідження визначили рішення наступних завдань дослідження:

1. Оцінка стану фізичного (соматичного) здоров'я студентів-хіміків.
2. Вивчення чинники, що впливають на формування здорового способу життя студентів-хіміків.
3. Вивчення ставлення студентів-хіміків до здоров'я, здорового способу життя, до фізичного виховання, виявлення рівня знань про здоровий спосіб життя студентів-хіміків.

Викладення основного матеріалу дослідження. В якості поняття «здоров'я» й «здоровий спосіб життя» ми взяли такі поняття: «здоров'я (по визначенням ВООЗ) - це стан повного фізичного, душевного, сексуального та соціального благополуччя та здатність пристосовуватися до постійно мінливих умов зовнішнього й внутрішнього середовища та природному процесу старіння, а також відсутність хвороби і фізичних дефектів». «Здоровий спосіб життя (по Е. Н. Вайнеру) є спосіб життєдіяльності, відповідний генетично зумовленим типологічних особливостей даної людини, конкретним умовою життя і спрямований на формування, збереження і зміцнення здоров'я та на повноцінне виконання нею соціально-біологічних функцій».

Здоровий спосіб життя студентів-хіміків включає наступні компоненти: оптимальний руховий режим, раціональне харчування, раціональний режим праці й відпочинку, психофізіологічну регуляцію, психосексуальну та статеву культуру, тренування імунітету й загартовування, відсутність шкідливих звичок та інше. Здоровий спосіб життя цілеспрямовано й постійно формується в протязі життя людини, він не повинен залежати від обставин і життєвих ситуацій, він є важелем первинної профілактики, збереження та розвитку її здоров'я, забезпечує успішне виконання соціальних та професійних функцій.

Здоровий спосіб життя студентів-хіміків необхідно цілеспрямовано й постійно формувати у виховному процесі їх професійної підготовки. Особливе місце в цьому процесі займає предмет «Фізичне виховання». Формування здорового способу життя студентів-хіміків у процесі фізичного виховання на сучасному етапі - це багатогранний, цілеспрямований, цілісний процес переходу від переважно фізичної підготовки до реалізації індивідуальних здоров'язберігаючих програм, фізичного вдосконалення особистості, зміни

рівня розвитку психофізичних якостей й властивостей особистості. Це необхідний компонент освіти студентської молоді, тому що здоровий спосіб життя є важливим компонентом їх загальної культури. Фізичне виховання в процесі професійної підготовки студентів-хіміків, як навчальна дисципліна є частиною

загального виховання особистості - майбутнього фахівця, керівника виробництва, здатного ціннісно відноситися до свого здоров'я.

Педагогічний експеримент був проведений на базі навчально-наукового інституту хімічних технологій та інженерії (ХТ), який входить до складу Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (НТУ «ХПІ»). В експерименті брало участь 106 студентів хімічних фахів 1 та 2 курсів. Оцінка стану фізичного (соматичного) здоров'я студентів-хіміків здійснювалась за допомогою експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я у чоловіків та жінок (за Апанасенко, Науменко, 1988). Згідно даної методики, тестування проводилося за 6 тестами, які були об'єднані в індекси, кожному з індексів був привласнений відповідний бал. Ці індекси, зокрема, характеризують масу тіла, стан серцево-судинної системи (ССС), резерв дихальної системи та кістково-м'язової сили. Загальна оцінка стану індивідуального фізичного здоров'я визначається за сумою балів, яка відповідає певному рівню аеробного енергопотенціалу.

Аналіз рівнів індивідуального здоров'я студентів-хіміків усіх досліджуваних груп свідчить про їх тотожність. Показники маси тіла досліджуваних знаходяться в основному на середньому рівні. Таким чином, пропорційність ваги знаходиться на оптимальному рівні як у юнаків, так і у дівчат. Показник, який характеризує резерв зовнішнього дихання, у дівчат вищий, ніж у юнаків, проте лише невелику кількість обстежуваних (дівчат 4% та 9% юнаків) мають його високий рівень. Критерій резерву м'язової системи у юнаків вищий, проте, велика кількість студентів-хіміків (50% юнаків та 78% дівчат) має низький рівень цього показника, що свідчить про невисокий потенціал фізичної сили. Показник відновлення пульсу після фізичного навантаження, який характеризує резерви серцево-судинної системи у обстежуваних студентів, достатньо високий: 68% юнаків мають високий рівень і 51% дівчат мають рівень вище середнього. Це свідчить про високі адаптаційні можливості до фізичного навантаження. Що, в свою чергу підтверджується невисоким показником індексу Робінсона («подвійного твору»), який закономірно понижений. Загальний рівень фізичного здоров'я у дівчат в основному знаходиться на рівні нижче середнього або низькому рівні, а юнаки мають середній і нижче середнього рівня (тобто у цілому трохи вищий, ніж у дівчат).

У процесі дослідження ми виявили чинники, що впливають на формування здорового способу життя студентів-хіміків. До факторів, що зміцнює здоров'я ми віднесли: відсутність шкідливих звичок, раціональне харчування, фізичну культуру й спорт, участь у спортивно-масових заходах, ранкову гімнастику, режим навчання і відпочинку, загартовування організму, позитивні емоції, відсутність шкідливих чинників у навчальній діяльності, прогулянки на свіжому повітрі, сприятливі кліматичні умови життя, високий рівень профілактичних заходів, своєчасна і повноцінна медична допомога та інше. До чинників, що погіршує здоров'я, ми віднесли: неправильно організований режим дня, шкідливі звички, стресові ситуації, інтенсифікацію навчального процесу, розумові перевантаження, незбалансоване харчування, гіподинамію, погані санітарно-гігієнічні умови аудиторій та гуртожитку, слабку спортивну матеріальну базу, відсутність постійного медичного контролю.

Були розраховані середня оцінка ціннісного відношення до здоров'я, а також коефіцієнт кореляції між рівнем фізичної активності і знаннями про здоровий спосіб життя. Виявилася диспропорція у визначенні впливу головних чинників на здоровий спосіб життя, лише 76% студентів – хіміків змогли правильно визначити ступінь впливу чинників, і лише 43% виявилися компетентними в питаннях знання і застосування основних оздоровчих систем у вільний час.

Існуюча система фізичного виховання в процесі професійної підготовки студентів-хіміків, орієнтована на розвиток й збереження здоров'я ототожнюється з тренуванням студентів для виконання різних нормативів з фізичної підготовки та примусом їх брати участь в масових спортивних заходах (які не мають для більшості студентів особистісного сенсу), обернулася для сучасного суспільства, та й самого студента, негативними явищами: зниженням інтересу до традиційних форм та систем фізичного виховання і недостатньою освіченістю в сфері фізичної культури; зниження освітньої та рухової підготовки студентів-хіміків, погіршенням культури їх рухів.

У зв'язку з цим в процесі професійної підготовки студентів-хіміків ми ввели педагогічну систему безперервного фізичного виховання, метою якого було створення педагогічних умов безперервної освіти, спрямованого на ціннісне відношення до свого здоров'я, та формування у них здорового способу життя. Безперервна освіта по формуванню здорового способу життя студентів-хіміків у процесі фізичного виховання здійснювалося в процесі навчальної діяльності ЗВО. Для того, щоб студенти отримали знання про здоров'я та здоровий спосіб життя та могли застосовувати їх на практиці, нами був розроблений теоретичний курс «Прикладна валеологія студентів-хімічних фахів» в кількості 32 годин. Вивчення курсу ми розподілили з двох семестрах (1-й і 2-й). Формою підсумкового контролю знань студентів-хіміків було тестування на контрольних заняттях.

В реалізації цього курсу нами вирішувалися такі завдання: сформувати знання, вміння та здоров'я та здоровий спосіб життя; виховати ціннісне ставлення до свого здоров'я; виробити вміння самостійно займатися фізичними вправами; виробити навички загартовування й застосовувати їх на практиці; сформувати вміння стежити за своїм здоров'ям та оцінювати його; визначити рівні здорового способу життя; надати процесу фізичного виховання динамічний, безперервний характер, з огляду на індивідуальні особливості кожного студента-хіміка. Велике значення у поза аудиторній діяльності студентів-хіміків по збереженню й розвитку здоров'я та формуванню у них здорового способу життя відводилося самостійним заняттям фізичними вправами: вправи протягом дня, самостійні тренувальні заняття. Такі заняття були обов'язковою складовою частиною формування здорового способу життя студентів-хіміків, тому що заповнювали дефіцит їх рухової активності та сприяли більш ефективному відновленню організму після розумової втоми, знижували стрес, підвищували.

Оздоровчі, масово - спортивні заходи, які проводились, сприяли формуванню здорового способу життя у поза аудиторній діяльності студентів-хіміків. Мета таких занять - залучити студентів-хіміків до масово-спортивної діяльності, прищепити їм любов до спорту й виховати потребу в освоєнні цінностей фізичної культури як виду культури майбутнього фахівця. Студенти-хіміки активно брали участь в масово-спортивних заходах університету, в студентських змаганнях різного рівня. Формування у студентів-хіміків потреби в масово-спортивної діяльності ми пов'язували з фізичного самовиховання і самовдосконаленням. Якщо на початок експерименту позитивне ставлення до масово-спортивної діяльності (МСД) характерно було тільки для 26,5% студентів-хіміків, то після проведеного експерименту - 69% студентів-хіміків стали позитивно ставитися до МСД, з них 15% студентів-хіміків - з ослабленим здоров'ям. У студентів-хіміків з'явився мотив вести здоровий спосіб життя, підвищилася рівень ціннісного відношення до свого здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. До особливостей професійної підготовки студентів-хіміків по формуванню здорового способу життя в процесі фізичного виховання відноситься:

1. у виховному процесі студенти-хіміки в процесі фізичного виховання придбавають знання, які реалізуються у вигляді зміни вчинків, звичок, навичок вести здоровий спосіб життя, ціннісного ставлення до свого здоров'я;

2. формування у них здорового способу життя є невід'ємною частиною підготовки майбутнього фахівця, у зв'язку з тим, що кожен студент-хімік - це майбутній керівник, котрий несе відповідальність не лише за своє здоров'я, але й за здоров'я підлеглих, праця котрих здійснюється в умовах впливу шкідливих хімічних речовин;

3. забезпечується використання отриманих студентами-хіміками знань, умінь, навичок в практичній діяльності або наукових дослідженнях та інше.

Педагогічними умовами формування здорового способу життя в процесі професійної підготовки студентів-хіміків є: формування здорового способу життя студентів в умовах навчального процесу, формування здорового способу життя студентів-хіміків в аудиторній та поза аудиторній діяльності. Основний принцип культури здоров'я, а також принцип формування здорового способу життя дає можливість студентам-хімікам зберегти й розвинути здоров'я, формує ціннісне ставлення до свого здоров'я.

Отримані в дослідженні **висновки** не претендують на вичерпне рішення даної проблеми. Накопичений теоретичний та практичний матеріал вимагає розвитку та уточнення. Подальший розвиток й поглиблення розглянутої проблеми може бути пов'язаний з розробкою підготовки викладачів до формування у студентів здорового образу життя.

Література.

1. Амосов Н.М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я. Людина та суспільство. - Д.: Сталкер, 2002. - 464 с.
2. Апанасенко Г.Л., Медична валеологія/Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. - Ростов н / Д.: Фенікс, 2000. - 248 с.
3. Буліч Є.Г., Мурахов І.В. Валеологія Теоретичні засади валеології. - Київ, 1997. - 224 с.
4. Вайнер Е.М. Валеологія: Підручник для вузів. 2001. -Флінта: Наука, 2001. - 416 с.
5. Грушко С.В. Основи здорового способу життя. – Тернопіль.: ШМД "Астон", 1999. - 368 с.
6. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
7. Кобяков Ю.П. Фізична культура. Основи здорового життя. - Фенікс., 2012. – 252с.
8. Педагогіка та психологія професійного освіти: результати досліджень та перспектив. Зб. наук. праць / за ред. І.А. Зязюна та Н.Г. Нічко. – Київ, 2003. – 680 с.
9. Січов С.О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів: Автореф. дис...канд.пед.наук: 13.00.07 / Київ, 2002. - 17 с.
10. Фізична культура студента: Підручник/Під. ред. В.І.Іллініча. Гардаріки, 2004. - 448 с.

Referencers.

1. Amosov N.M. Encyclopedia of Amosov. Health algorithm. Man and society. - D.: Stalker, 2002. - 464 p.
2. Apanasenko G.L., Medical Valeology / G.L. Apanasenko, L.A. Popova. - Rostov n / a.: Phoenix, 2000. - 248 p.
3. Bulich EG, Muravov I.V. Valeology. Theoretical foundations of valeology. - Kyiv, 1997. - 224 p.
4. Weiner E.N. Valueology: Textbook for universities. 2001. - Flint: Nauka, 2001. - 416 p.
5. Grushko S.V. The basics of a healthy way of life. - Ternopil.: SMP Aston, 1999. - 368 p.
6. Griban VG Valeology: A Textbook. - K .: Center for Educational Literature, 2005. - 256 p.
7. Kobayakov Yu.P. Physical Culture. The basics of a healthy lifestyle. - Phoenix., 2012. - 252s.
8. Pedagogy and psychology of vocational education: results of research and prospects. Coll. of sciences. edit / edit I.A. Zyazyun and NG Nothing. - Kiev, 2003. - 680 p.
9. Sichov SO Formation of the need for physical improvement in students of higher technical educational institutions: Author's abstract. dissertation...ph.d. in science: 13.00.07 / Kiev, 2002. - 17 p.
10. The physical culture of the student: Textbook / Under. ed. V.I. Ilyinich. Gardariki, 2004. - 448 p.

УДК 37.091.5-044.247:796

Т.П. Сергєєва, С.В. Халайджі

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

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ НА ЗАСАДАХ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОЇ
ІНТЕГРАЦІЇ**

T.P. Sergeeva, S.V. Khalaydzhi

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

**FORMATION OF CULTURE OF HEALTH CARE FOR FUTURE
PROFESSIONALS ON THE BASIS OF INTERDISCIPLINARY
INTEGRATION.**

Анотація. У статті містяться результати сформованості культури здоров'язбереження майбутніх фахівців на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Конкретизовано компоненти культури здоров'язбереження майбутніх фахівців. Визначено суттєву роль у формуванні культури здоров'язбереження педагогічних підходів.

Удосконалено процес організації оздоровчої діяльності студентів з урахуванням особливостей формування культури здоров'язбереження в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Ключові слова: культура здоров'язбереження, міждисциплінарна інтеграція, фахівець.

Annotation. Sergeeva Tatyana, Khalaidzhi Svitlana. Formation of culture of health care for future professionals on the basis of interdisciplinary integration.

The article presents the results of forming a health culture of future food industry professionals on the basis of interdisciplinary integration at the entrance and final stages.

The components of the health culture of future specialists are specified. The essential role in shaping the culture of health care of future specialists on the basis of interdisciplinary integration of pedagogical approaches has been determined. The pedagogical conditions for forming a culture of health care of future specialists on the basis of interdisciplinary integration are defined and substantiated.

There has been improved the process of organizing educational, cognitive and wellness activities of students, taking into consideration the peculiarities of forming a culture of health care in the process of professional training of future specialists on the basis of interdisciplinary integration.

Keywords: health culture, interdisciplinary integration, specialist.

Постановка проблеми. Сучасні економічні умови розвитку України, подальший науково-технічний прогрес підвищують потреби суспільства в здорових трудових ресурсах. Стратегічними завданнями модернізації закладів вищої освіти є спрямування їх на здоров'язбереження, формування цінностей здорового способу життя, про що окреслено в Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року, Загальнодержавній програмі «Здоров'я 2020: український вимір» на 2012–2020 рр. (2012 р.), Концепції розвитку освіти України на період 2015–2025 років (2015) та ін. Відтак актуалізується потреба в спрямованості професійної підготовки майбутніх фахівців на формування в них цілісного наукового світогляду з питань культури здоров'язбереження [5, с.90].

Особливої актуальності набувають питання збереження здоров'я для майбутніх фахівців, що пов'язано з такими руйнівними факторами здоров'я, як гіподинамія, висока емоційна напруженість і стресовість, робота з технікою, а також недостатньою підготовленістю до здоров'язберігаючої діяльності в процесі здобуття вищої освіти.

Дослідженню проблем професійної підготовки майбутніх фахівців до здоров'язберігаючої діяльності приділяють належну увагу й вітчизняні, і зарубіжні вчені. Обґрунтовуючи різні аспекти методології професійної освіти, науковці (І. Зязюн, Н. Ничкало та ін.) приділяють увагу підготовці майбутніх фахівців до здоров'язберігаючої діяльності; узагальнюють процеси формування ціннісного ставлення особистості до здоров'я (О. Клименко, З. Литвинова, О. Соколенко); розвиток здоров'язберігаючої компетентності на основі створення здоров'язберігаючого середовища (Н.Башавець, Б. Долинський, Т.Сергєєва, С.Халайджі), навчання здоров'ю (Н. Белікова, Д. Вікторов), для формування культури здоров'я студентів певного профілю: вчителів, економістів, аграріїв, науковцями було проведено низку досліджень (П. Джуринський, В. Зайцев, Г. Кривошеєва, О. Куделіна, О. Шукатка). та ін.

Однак, проблема формування культури збереження здоров'я майбутніх фахівців на засадах міждисциплінарної інтеграції ще не знайшла достатнього відображення в психолого-педагогічній літературі.

Теоретична і практична розробленість проблеми дослідження засвідчує існування *суперечностей* між:

- потребами сучасного суспільства в здоровому поколінні фахівців з вищою освітою та недостатнім рівнем розробки шляхів формування їх культури здоров'язбереження;

- необхідністю врахування у закладах вищої освіти міждисциплінарних підходів у підготовці студентів до збереження здоров'я та відсутністю ефективних методик формування їх культури здоров'язбереження;

- значимістю спрямованості навчальних дисциплін на зміцнення здоров'я студентів та відсутністю в їх програмах здоров'язберігаючого змісту, що сприяло б формуванню культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Таким чином, актуальність дослідження, недостатній рівень теоретичного та практичного вивчення проблеми, необхідність розв'язання означених суперечностей зумовили вибір теми роботи.

Мета дослідження полягає у виявленні, теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання дослідження**:

1. Вивчити стан дослідження проблеми формування культури здоров'язбереження студентів у педагогічній теорії та практичній діяльності ЗВО.

2. З'ясувати сутність, закономірності, принципи та можливі шляхи реалізації міждисциплінарної інтеграції у формуванні культури здоров'язбереження в процесі професійної підготовки студентів.

3. Визначити компоненти, критерії, показники та рівні культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості.

4. Здійснити експериментальну перевірку ефективності педагогічних умов формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції в процесі вивчення дисциплін «Філософія», «Історія української культури», «Безпека життєдіяльності», «Фізичне виховання».

Для досягнення мети і реалізації окреслених завдань обрано такі **методи дослідження**: *теоретичні* – вивчення й аналіз педагогічної, психологічної, медичної та спеціальної спортивної наукової літератури – для узагальнення та зіставлення різних поглядів учених на означену проблему, визначення теоретичних засад і з'ясування базових понять дослідження; порівняння, класифікація, систематизація теоретичних та емпіричних даних, теоретичне прогнозування, проектування – для обґрунтування педагогічних умов формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців на засадах міждисциплінарної інтеграції; *емпіричні* – педагогічне спостереження, анкетування, бесіди, констатуючий експеримент – для виявлення рівня сформованості культури здоров'язбереження у студентів; метод експертної оцінки, формуючий експеримент – для перевірки ефективності розробленої методики формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції; *математичної статистики* – з метою кількісного та якісного аналізу отриманих результатів, узагальнення і забезпечення достовірності й об'єктивності експериментальних даних з використанням F-критерію.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: *уперше* визначено та теоретично обґрунтовано педагогічні умови формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців на засадах міждисциплінарної інтеграції (забезпечення мотивації на здоров'язбереження як світоглядного орієнтиру; використання методів міждисциплінарної інтеграції в професійній підготовці студентів з метою поглиблення їх уявлень і знань про здоров'язбереження під час вивчення дисциплін «Філософія», «Історія української культури», «Безпека життєдіяльності» та «Фізичне виховання»; розширення вмінь і навичок студентів щодо ведення здорового способу життя; організація самостійної здоров'язберігаючої діяльності студентів);

конкретизовано компоненти культури здоров'язбереження майбутніх фахівців (світоглядний, когнітивний, діяльнісний, регулятивний), критерії і показники її вияву та рівні сформованості (високий, достатній, задовільний, низький);

удосконалено процес організації навчально-пізнавальної та оздоровчої діяльності студентів з урахуванням особливостей формування культури здоров'язбереження в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Дослідження Центру незалежних соціологічних досліджень «ОМЕГА» (2016 р.) свідчать, що в 94,5 % випускників закладів вищої освіти України виявляють різноманітні захворювання. Детальний аналіз статистичних даних свідчить про щорічне зниження показників стану здоров'я студентської молоді на 10–15 % (зростає кількість захворювань нервової, серцево-судинної, дихальної, видільної систем людського організму, емоційна неврівноваженість; знижується фізична працездатність тощо), що підкреслює недосконалість системи здоров'язберігаючої підготовки майбутніх фахівців [3, с.21].

Задекларований курс України на всебічне оздоровлення молоді потребує переосмислення ролі й функцій фізичного виховання студентів, що відображено в модернізованому нормативно-правовому забезпеченні політики нашої держави щодо формування культури здоров'язбереження.

Культура особистості на сучасному етапі є показником якості вищої освіти, що формує основи її професійного аспекту, необхідного для прийняття рішень і діяльності у сфері обраної професії. Вища освіта виконує особливу, ключову функцію у формуванні сучасної людини, її інтелектуального та духовного потенціалу [6, с.20]. Необхідним стає формування здорового і освіченого підростаючого покоління, в якого сформована здоров'язбережувальна компетентність.

Башавець Н. А. під здоров'язбережувальною компетентністю розуміє високий рівень майстерності виконання особистістю здоров'язберігаючої діяльності, що характеризується глибоким знаннями щодо збереження та зміцнення здоров'я, можливість вільного володіння здоров'язберігаючої діяльністю та відповідними компетенціями. Вона супроводжується переконаністю у важливості організації власних здоров'язбережувальних дій [1, с. 25; 2, с.15-17].

Культура здоров'язбереження проникає в усі сфери життя особистості й розглядається у філософському, педагогічному, психологічному, культурному, медичному, соціальному та інших аспектах. Педагогічній галузі відведено особливу роль у формуванні культури здоров'язбереження особистості, оскільки освіта є одним із найважливіших компонентів культури, що має суспільну й індивідуально значиму цінність. На сучасному етапі розвитку суспільства висувуються підвищені вимоги до організації освітньо-виховного процесу у закладах вищої освіти, які б сприяли створенню здоров'язберігаючого середовища навчального закладу, удосконаленню змістовності фізичного виховання; формуванню в студентів цінності здоров'я і потреби у здоров'язбереженні [6, с.20].

Під формуванням культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції ми розуміємо процес, який впливає на світогляд студентів, змінює їх спосіб життя та враховує особливості майбутньої професійної діяльності.

Міждисциплінарна інтеграція - це взаємне проникнення змісту різних навчальних дисциплін і створення єдиного освітнього середовища, що забезпечує формування культури здоров'язбереження шляхом використання інноваційних педагогічних методів, засобів та організаційних форм навчання [4, с.102].

Міждисциплінарна інтеграція у формуванні культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості передбачає врахування зв'язків між: філософським розумінням сутності здоров'я та проблем здоров'язбереження (дисципліна «Філософія»); знаннями в галузі здоров'язбереження в історичному аспекті (дисципліна «Історія української культури») та знаннями в галузі охорони праці, безпеки життєдіяльності (дисципліна «Безпека життєдіяльності»); знаннями, вміннями та навичками здоров'язбережувальної діяльності, контролю за показниками стану свого здоров'я на заняттях з «Фізичного виховання» [8, с.29-30; 10, с.224-228].

Для визначення оптимальних педагогічних умов формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості визначено компоненти (мотиваційно-світоглядний, когнітивно-змістовий, діяльнісно-операційний, регулятивно-рефлексивний), критерії, показники та рівні сформованості культури здоров'язбереження.

Мотиваційно-світоглядний компонент характеризує ієрархію цінностей особистості, ставлення майбутніх фахівців харчової промисловості до здоров'язбереження, вплив здоров'я на професійну орієнтацію; задоволеність від діяльності [9, с.38]. Критерієм цього компонента обрано мотивацію студентів до здоров'язбереження та вияв здоров'язбережувального світогляду як однієї із центральних ціннісних орієнтацій майбутнього фахівця харчової промисловості. Сформованість мотиваційно-світоглядного компонента визначається за такими показниками: стійкість ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження й успіх у майбутній професійній діяльності; сформованість потреби в поглибленні знань із питань здоров'язбереження.

Когнітивно-змістовий компонент характеризується сукупністю знань і уявлень студента в галузі здоров'язбереження в культурному, соціальному, духовному, психічному й фізичному аспектах, що дає змогу майбутньому фахівцеві харчової промисловості розробляти й постійно вдосконалювати власну оздоровчу діяльність. Критерієм сформованості когнітивно-змістового компоненту обрано глибину і системність знань у сфері здоров'язбереження. Показниками когнітивно-змістового компоненту визначено: обізнаність студента зі способами збереження здоров'я та уникнення професійних ризиків;

володіння інформацією щодо профілактики захворювань, власного здоров'язбереження, здоров'язберігаючих технологій.

Діяльнісно - операційний компонент визначає активність студентів в оволодінні досвідом використання загальних і прикладних вмінь і навичок щодо здоров'язбереження. Критерієм діяльнісно - операційного компонента є володіння студентами вміннями і навичками здоров'язбереження. Показниками сформованості цього компонента визначено: вміння моніторингу свого фізичного здоров'я; навичок підтримки фізичної активності й організації здоров'язбережувальної діяльності [11, с.52-57].

Регулятивно-рефлексивний компонент культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості характеризує здатність адекватно оцінювати результати здоров'язбереження й корегувати на цій основі свою поведінку. Критерієм сформованості цього компонента є здатність студентів до саморегуляції свого стану, саморозвитку, самоаналізу. До показників регулятивно-рефлексивного компонента належать: розуміння студентами важливості саморозвитку в напрямі здоров'язбереження як запоруки власного здоров'я, здатність до аналізу та корекції результатів здоров'язбережувальної діяльності.

З огляду на окреслені критерії і показники нами виявлено рівні сформованості означеного феномена: високий, достатній, задовільний, низький. Також були визначені та обґрунтовані педагогічні умови формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців на засадах міждисциплінарної інтеграції: 1- забезпечення мотивації майбутніх фахівців на здоров'язбереження як світоглядного орієнтиру; 2 - використання методів міждисциплінарної інтеграції в професійній підготовці студентів з метою поглиблення їхніх уявлень і знань про здоров'я; 3 - розширення вмінь і навичок студентів щодо ведення здорового способу життя; 4 - організація самостійної діяльності студентів щодо здоров'язбереження.

Перша педагогічна умова спрямовувалась на формування мотиваційно-світоглядного компоненту. У процесі її реалізації на заняттях з фізичного виховання використовувалися комплекси професійно-прикладних здоров'язбережувальних вправ. Розширення світогляду з питань здоров'язбереження, підпорядкованих етнокультурним цінностям, здійснювалось у процесі вивчення дисциплін «Історія української культури» та «Філософія», що викликало зацікавленість студентів до вивчення проблеми в історичному аспекті.

Друга педагогічна умова базувалася на поглибленні знань і уявлень студентів про здоров'я (дисципліна «Безпека життєдіяльності»), що сприяло формуванню когнітивно-змістового компоненту культури здоров'язбереження шляхом використання лекцій-бесід, диспутів, зустрічей з лікарями, спортсменами, валеологічних конференцій та олімпіад, участі студентів у

фізкультурно-оздоровчих, культурно-масових заходах, залучення до здоров'язберігаючої діяльності.

Реалізація третьої педагогічної умови передбачала опанування студентами практичних умінь і навичок здоров'язбереження. На заняттях з фізичного виховання студенти набували вмінь моніторингу свого здоров'я, навички підтримки фізичної активності, використовуючи історичний досвід здоров'язбереження в сучасних умовах й організації здоров'язбережувальної діяльності; на заняттях з безпеки життєдіяльності визначали власний ступінь розвитку вмінь і навичок ведення здорового способу життя. Четверта педагогічна умова спрямовувалася на формування регулятивно-рефлексивного компонента культури здоров'язбереження. Це передбачало розробку студентами індивідуальної програми, котра характеризувала їхню здатність адекватно оцінювати результати здоров'язберігаючої діяльності та корегувати на цій основі свою поведінку у напрямку самовдосконалення.

Експериментальне дослідження проводилось упродовж 2018–2019 рр. у Одеській національній академії харчових технологій (ОНАХТ).

На *підготовчо-організаційному етапі* (2018 р.) визначено мету, завдання, провідну ідею дослідно-експериментальної роботи, методи дослідження; здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з різних галузей науки з проблеми здоров'язбереження, уточнено сутність основних дефініцій дослідження, визначено особливості підготовки майбутніх фахівців харчової промисловості до здоров'язберігаючої діяльності; виявлено суперечності між вимогами суспільства та сучасною практикою формування культури здоров'язбереження.

Другий – *діагностично-констатувальний етап* дослідження складався з двох частин: діагностичного і констатуючого етапу (2018 р.). На діагностичному етапі встановлено стан сформованості культури здоров'язбереження 54 студентів 2 курсу Одеської національної академії харчових технологій. Для встановлення рівнів сформованості культури здоров'язбереження застосовувалися: методи анкетування, опитування, самооцінки, експертної оцінки; психомоторні та психосоматичні тести, розроблені з урахуванням вимог об'єктивності, надійності [11, с.54-55]. Визначалася обізнаність студентів із руйнівними факторами впливу професії на здоров'я, мотивами і ціннісним ставленням до здоров'я і до занять фізичним вихованням.

На третьому – *експериментально-формувальному етапі* (2019-2020 н.р.), в якому брали участь 86 студентів контрольних (КГ) та 122 студенти експериментальних (ЕГ) груп було здійснено експериментальну перевірку ефективності педагогічних умов формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Узагальнені результати сформованості культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції на етапах вхідного (ВК) і підсумкового контролю (ПК) відображено в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції

Компоненти КЗЗ	Групи і етап контр.	Результати							
		Високий		Достатній		Задовільний		Низький	
		КС	%	КС	%	КС	%	КС	%
Узагальнені показники	КГ-ВК	21	24,42	30	34,88	29	33,72	6	6,98
	КГ-ПК	24	27,91	33	38,37	26	30,23	3	3,49
	ЕГ-ВК	29	23,77	42	34,43	40	32,79	11	9,02
	ЕГ-ПК	71	58,19	9	7,38	42	34,43	0	0

Аналіз результатів дослідження дозволив дійти висновку, що впровадження педагогічних умов у підготовку майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції сприяло підвищенню рівня сформованості їх культури збереження здоров'я. В ЕГ кількість студентів, у яких спостерігався високий рівень сформованості культури здоров'язбереження на засадах міждисциплінарної інтеграції Кількість студентів, що показали достатній рівень сформованості в ЕГ зменшилася на 27,05%, а в КГ збільшилася на 3,49 %. Нами також спостерігалось збільшення на 12,64 % студентів ЕГ, які мали задовільний рівень сформованості, в той час як в КГ ця кількість зменшилася на 3,49 %.

А на низькому рівні сформованості простежувалися такі зміни: в ЕГ зменшилася кількість студентів на 9,02%, а в КГ – на 3,49%.

Тобто зазначені зміни щодо сформованості відбувалися в обох групах, тільки в ЕГ децю більше.

Це пояснюється тим, що в КГ зміни здійснювалися у природніх умовах, а в ЕГ – під впливом визначених педагогічних умов. Загалом під впливом педагогічних умов спостерігалася більш позитивна динаміка у формуванні культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Перевірка достовірності одержаних показників здійснювалась через використання F-критерію Фішера. З цією метою порівнювалися показники емпіричного F-критерію (F_{emp} -КГ і F_{emp} -ЕГ) обчисленого для КГ та ЕГ з показником теоретичного F-критерію (F_{krit}), числові значення якого подано в стандартній таблиці. Порівнюючи значення обчисленого F-критерію для ЕГ зі стандартними табличними показниками F_{krit} , ми дійшли висновку, що значення F_{emp} -ЕГ для кожного компонента і загалом культури здоров'язбереження знаходиться в допустимих межах.

За допомогою використання методів математичної статистики доведено, що результати здійсненого дослідження є достовірними та підтверджують ефективність педагогічних умов формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Висновки та перспективи подальших досліджень. У роботі подано теоретичне узагальнення та нове вирішення актуальної проблеми формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції. Узагальнення результатів проведеного науково-педагогічного дослідження дало підстави зробити такі **висновки**:

1. В умовах модернізації та європеїзації нашої держави в українському суспільстві й освіті виникає потреба формування молодого покоління, готового до використання власного природного потенціалу в інтересах саморозвитку, здатного до здоров'язбереження протягом усього життя.

Теоретичний аналіз вітчизняного та зарубіжного наукового досвіду щодо вивчення проблеми здоров'язбереження дозволив визначити несприятливий вплив емоційного навантаження, умов праці, стресів професійного характеру фахівців харчової промисловості на їх фізичний стан здоров'я. Для створення теоретичного фундаменту дослідження процесів формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції уточнено понятійно-категоріальний апарат, що є засадничим у галузі валеології, педагогіки, психології, культурології, медицини та інших суміжних наукових сферах, дотичних до проблем здоров'я та його збереження.

Під формуванням культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції ми розуміємо процес, який вможливорює збереження й зміцнення здоров'я студентів, впливає на світогляд, змінює спосіб життя та враховує особливості майбутньої професійної діяльності.

Для покращення сформованості культури здоров'язбереження студентів на засадах міждисциплінарної інтеграції виникла потреба в урахуванні низки особливостей такого процесу: підвищення ефективності майбутньої професійної діяльності студентів пов'язано з багатьма руйнівними для здоров'я факторами

(гіподинамією, високим емоційним навантаженням і стресовістю, систематичною і тривалою роботою з технікою), які можуть бути усунуті використанням матеріалу здоров'язберігаючого змісту в процесі їх професійної підготовки, формуванням культури збереження здоров'я студентів на засадах міждисциплінарної інтеграції, яка ґрунтується на взаємопроникненні здоров'язберігаючого змісту навчальних дисциплін.

2. Під міждисциплінарною інтеграцією мається на увазі взаємне проникнення змісту різних навчальних дисциплін і створення єдиного освітнього середовища, що забезпечить формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості шляхом використання інноваційних педагогічних методів, засобів та організаційних форм навчання.

Доведено, що формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції доцільно здійснювати в процесі вивчення дисциплін «Філософія», «Історія української культури», «Безпека життєдіяльності», «Фізичне виховання».

Визначено суттєву роль у формуванні культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції педагогічних підходів (системний, особистісний та аксіологічний підходи), педагогічних умов та організації навчального процесу.

3. Узагальнюючи результати наукових досліджень з проблеми формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості визначено провідні компоненти цього феномену: мотиваційно-світоглядний, когнітивно-змістовий, діяльнісно-операційний, регулятивно-рефлексивний, їх критерії оцінювання (мотивація студентів до збереження власного здоров'я та вияв здоров'язбережувального світогляду, глибина і системність знань у сфері здоров'язбереження, володіння студентами вміннями і навичками ведення здорового способу життя; здатність студентів до саморегуляції стану, саморозвитку, самоаналізу), показники (стійкість ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження; сформованість потреби в поглибленні знань з питань здоров'язбереження; володіння інформацією щодо профілактики захворювань, оздоровчих заходів, власного здоров'язбереження, здоров'язбережувальних технологій; уміння моніторингу свого фізичного здоров'я і вад власної життєдіяльності; наявність навичок підтримки фізичної активності й організації здоров'язбережувальної діяльності; розуміння студентами важливості саморозвитку в напрямі здоров'язбереження, здатність до аналізу результатів власної здоров'язбережувальної діяльності).

Визначено рівні сформованості культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості: високий, достатній, задовільний, низький.

4. Результати дослідження наукових джерел, досвід професійно-педагогічної підготовки у Одеській національній академії харчових технологій дозволили визначити педагогічні умови, упровадження яких було спрямовано на формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції. Кожна педагогічна умова була реалізована в процесі вивчення дисциплін «Філософія», «Історія української культури», «Безпека життєдіяльності», «Фізичне виховання». Такими педагогічними умовами є: забезпечення мотивації студентів на здоров'язбереження як світоглядного орієнтиру; використання методів міждисциплінарної інтеграції в професійній підготовці студентів з метою поглиблення їхніх уявлень і знань про здоров'я; розширення вмінь і навичок студентів щодо здоров'язбереження; організація самостійної здоров'язбережувальної діяльності студентів на основі використання «Зошита індивідуальних стратегій збереження здоров'я».

5. Результати діагностично-констатувального етапу дослідження дали змогу вивчити стан сформованості культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції. За допомогою анкетування, опитування, самооцінки, експертної оцінки, психомоторних і психосоматичних тестів встановлено, що 27,91% студентів виявили високий рівень культури здоров'язбереження, 38,37% – достатній, 30,23% – задовільний, 3,49% – низький. Одержані результати діагностичного етапу дослідження засвідчили необхідність удосконалення навчально-виховного процесу у Одеській національній академії харчових технологій в напрямі формування культури здоров'язбереження студентів. Результати формувального етапу експериментального дослідження показали дієвість педагогічних умов. Аналіз узагальнених результатів засвідчив, що в КГ та ЕГ кількість студентів за кожним рівнем сформованості культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції змінювалась, однак в ЕГ ці зміни були більш значущими.

За допомогою використання методів математичної статистики (F-критерій) доведено достовірність результатів дослідження.

Проведене наукове дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми та засвідчує необхідність подальшої розробки за такими перспективними напрямками: удосконалення методики формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції; розробка системи формування культури здоров'язбереження на основі особистісно орієнтованого навчання; використання інноваційних педагогічних здоров'язбережувальних технологій.

Література.

1. Башавець Н.А. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців /Н.А.Башавець. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/ " 36. наукових праць / за ред. Г.М. Артюзова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова.- 2015. - Випуск ЗК2 (57)15. - С.24-26.
2. Башавець Н. А. Фізичне виховання у питаннях, відповідях та методичних рекомендаціях (основи здоров'язбереження) [навчальний посібник] / Н. А. Башавець. – Одеса: Печатний дом, 2013. – 352 с.
3. Башавець Н. А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури / Н. А. Башавець. // Наука і освіта. – 2013. – №1. – С. 120–122.
4. Мартинів О. М. Аналіз стану готовності студентів до здорового способу життя як показника культури здоров'язбереження / О. М. Мартинів. // Науковий вісник Ужгородського національного університету: наук. журн. Сер.: Педагогіка. Соціальна робота. – 2013. – № 28. – С. 100–103.
5. Мартинів О. М. Дефінітивний аналіз основних понять у дослідженні формування культури здоров'язбереження студентів / О. М. Мартинів. // Вісник Національного університету оборони України: зб. наук. праць. – 2013. – № 3 (34). – С. 89–93.
6. Сергєєва, Т. П. Формування у майбутніх фахівців харчової промисловості ціннісного ставлення до власного здоров'я / Т. П. Сергєєва, О. М. Кананихіна. // Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі: матеріали І Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет -конференції, 22 березня 2018 року. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка.– 2018. – С. 19–25.
7. Сергєєва Т.П. Комплексний підхід до формування здоров'язбережувального освітнього середовища у технічному ЗВО/ Т.П.Сергєєва, С.В.Халайджі.// Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/ Фізична культура і спорт». Зб. наукових праць/ За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид. НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2019. – Випуск ЗК (97) 19. – С.510-516.
8. Халайджі С. В. Суб'єктивні показники стану здоров'я як мотивація студентів до здоров'язбереження// С.В.Халайджі, Т.П. Сергєєва.// Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: Зб. наукових праць III Міжнародної науково-практичної конференції 18-19 квітня 2018 р., Краматорськ: ДДМА– 2018. – С. 28–37.

9. Халайджі С. В. «Паспорт здоров'я студентів» як один із мотиваційних чинників на заняттях фізичною культурою в закладах вищої освіти / С. В. Халайджі, Т. П. Сергєєва. // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: Електронний збірник тез наукових доповідей II Міжнародної інтернет-конференції 9-10 листопада 2018 року Одеса, Університет Ушинського. – 2018. – С. 36–41.

10. Яготін Р. С Комплексна діагностика стану психосоматичного здоров'я студентів ВНЗ / Р. С. Яготін, Т. В. Дегтяренко, А. І. Босенко. // Український журнал медицини, біології та спорту, 2017, №4(6). – С. 223–228. doi:10.26693/JMBS02.04.223.

11. Yagotin R., Degtyarenko T., Bosenko A., Plisko V., Dolinsky B. Criterion score of the physical and psychophysiological condition of students in the context of determining their individual adaptability to physical loads. *Physical education of students*. 2019. № 23(1). P. 51–57.

References.

1. Bashavets N. A. Problema formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv / Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriiia №15. "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / Fizychna kultura i sport/ " Zb. nauk. prats / za red. H.M. Artiuzova. Vypusk ZK2 (57)15. Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2015. 24-26 s.

2. Bashavets N. A. Fizyчне vykhovannia u pytanniakh, vidpovidiakh ta metodychnykh rekomendatsiiakh (osnovy zdoroviazberezhennia) / Navchalnyi posibnyk. Odesa: Pechatnyi dom, 2013. 352 s.

3. Bashavets N. A. Zdoroviazberezhualna kompetentnist maibutnoho fakhivtsia yak osnova yoho kultury / Nauka i osvita. № 1-2. Pedahohika. Odesa, 2013. 120–122 s.

4. Martyniv O. M. Analiz stanu hotovnosti studentiv do zdorovoho sposobu zhyttia yak pokaznyka kultury zdoroviazberezhennia / Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu: nauk. zhurn. Ser.: Pedahohika. Sotsialna robota. № 28. Uzhhorod, 2013. 100–103 s.

5. Martyniv O. M. Definityvnyi analiz osnovnykh poniat u doslidzhenni formuvannia kultury zdoroviazberezhennia studentiv / Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy: zb. nauk. prats. № 3 (34). Kyiv, 2013. 89–93 s.

6. Serhieieva T. P., Kananykhina O. M. Formuvannia u maibutnikh fakhivtsiv kharchovoi promyslovosti tsinnisnoho stavlennia do vlasnoho zdorovia / Zdorovia liudyny v suchasnomu kulturno-osvitnomu prostori: materialy I Vseukrainskoi zaachnoi naukovo-praktychnoi internet - konferentsii, 22 bereznia 2018 roku. Sumy: SumDPU im. A. S. Makarenka, 2018. 19–25 s.

7. Serhieieva T. P., Khalaidzhi S. V. Kompleksnyi pidkhdid do formuvannia zdoroviazberezhuvannia osvitnoho seredovyscha u tekhnichnomu ZVO / NPU imeni M.P. Drahomanova. Seriiia №15. "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / Fizychna kultura i sport/ ". Zb. nauk. prats / za red. H.M. Arziutova.Vypusk ZK (97) 19. Kyiv: Vyd. NPU im. M.P. Drahomanova, 2019. 510-516 s.
8. Khalaidzhi S. V., Serhieieva T. P.Subiektivni pokaznyky stanu zdorovia yak motyvatsiia studentiv do zdoroviazberezhennia / Pedahohika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannia: Zb. naukovykh prats III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii 18-19 kvitnia 2018 r., Kramatorsk: DDMA. 2018. 28–37 s.
9. Khalaidzhi S. V., Serhieieva T. P. «Pasport zdorovia studentiv» yak odyin iz motyvatsiinykh chynnykiv na zaniattiakh fizychnoiu kulturoiu v zakladakh vyshchoi osvity / Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta zdorovia liudyny: Elektronnyi zbirnyk tez naukovykh dopovidei II Mizhnarod-noi internet-konferentsii 9-10 lystopada 2018 roku Odesa, Universytet Ushynskoho. Odesa, 2018. 36–41 s.
10. Yahotin R. S., Dehtiarenko T. V., Bosenko A. I. Kompleksna diahnostyka stanu psykhosomatychnoho zdorovia studentiv VNZ / Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu, №4(6). doi:10.26693/JMBS02.04.223. Mykolaiv, 2017. 223–228 s.
11. Criterion score of the physical and psychophysiological condition of students in the context of determining their individual adaptability to physical loads / Physical education of students. # 23(1). doi:10.15561/20755279.2019.0108 / Yagotin R. et al. Kharkov: Iermakov Sergii Sidorovich (Ukraine);(doctor of pedagogical sciences,professor, Department of Physical Education, Kharkov National Pedagogical University), 2019. 51–57 p.

М.В. Гребенчук, Е.Е. Кострыкина, Н.В. Микитченко
Білоруський Державний Університет
(м. Мінськ, Білорусь)

СУЧАСНИЙ ФІТНЕС: ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНІНГ І КРОССФІТ

M.V. Hrebenchuk, E.E. Kostrykina, N.V. Mikitchenko
Belarusian State University
(Minsk, Belarus)

**CONTEMPORARY FITNESS: FUNCTIONAL TRAINING AND
CROSSFIT**

Анотація. У даній статті описані спрямованість і основні засоби функціонального тренінгу і кроссфіта. Запропоновано базовий набір вправ, що складають основу для конструювання даних фітнес-програм. Також в статті представлені дані, які дають можливість судити про позитивні і негативні сторони інтеграції даного тренінгу в систему освіти.

Ключові слова: фітнес, функціональний тренінг, Кроссфіт, фізичні вправи, комплекс вправ.

Abstract. This article contains information and practical aspects regarding focus and fundamental means of functional training and crossfit. A basic set of exercises is proposed that forms the basis for the construction of given fitness programs. More so, the article provides data crucial for understanding of pros and cons of the integration of these programs into education system. Above mentioned set of exercises is suitable for people with certain level of previous physical training.

Keywords: fitness, functional training, crossfit, physical exercise, set of exercises.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Нині сучасна система вищої освіти переживає складний процес реформування та оптимізації. Це проявляється у серйозних змінах у змісті навчально-педагогічного процесу, удосконаленні організаційно-управлінських структур, у пошуку найбільш ефективних форм та методів організації навчально-методичної роботи, що відповідають сучасним вимогам у галузі вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, в яких засновано вирішення цієї проблеми. Теоритична частина статті, яка аналізує як функціональний тренінг, так і кросфіт була написана з урахуванням інформації, наданої статтями та текстами від різних авторів (Т.М. Лебедіхіна, В.А. Станкевич, А.Б. Мірошников та ін.).

Мета дослідження: розробка програм з урахуванням вікових особливостей, фізіологічної та психологічної сторін, рівня фізичної та координаційної підготовленості студентів.

Завдання дослідження: узагальнення даних літературних джерел, що стосуються питання фітнесу та кросфіту, а також їх інтеграції у процес навчання.

Виклад основного матеріалу. У оздоровчій фізичній культурі фітнес – це система фізичних вправ виборчого впливу, вкладених у забезпечення певного рівня рухових здібностей, гармонійне поєднання показників здоров'я, фізичної підготовленості та пропорційності статури [4].

Сучасні основні результати досліджень у сфері фізичної культури та спорту та суміжних галузей знань дозволяють створювати нові фітнес-технології, спрямовані на задоволення рухової активності людини.

Поняття «фітнес» вкрай широко, і включає будь-який вид фізичної активності, спрямований на підтримку загальної фізичної форми, що досягається за рахунок фізичних навантажень, правильного харчування, відновлення. Під словами «фізична підготовленість» розуміється оптимізація стану людини в основних фізичних та функціональних параметрах, що включають:

- підготовленість серцево-судинної та дихальної систем;
- витривалість;
- силу;

- швидкість;
- гнучкість;
- координацію;
- спритність.

Також окремо іноді розглядається співвідношення м'язової та жирової тканин в організмі.

На сучасному етапі розвитку теорії та методики фітнес – технологій все більше використовується комплексний підхід до конструювання фітнес – напрямків, що передбачає використання вправ з обтяженням та власною вагою, що залучає до роботи широкий спектр м'язових груп та сприяє розвитку функціональних систем організму.

У цій статті розглядаються такі напрямки, як функціональний фітнес та кросфіт. Дані напрямки засновані на базових вправах з різних видів спорту, що чергуються, і поєднують силові та кардіо-навантаження. Ці програми передбачають використання інтервального методу у формі кругового тренування з різним числом повторень за певний проміжок часу та можуть проводитись як на відкритих майданчиках, так і у спортивних залах [2].

Функціональний тренінг – вид тренування, що базується на природних рухах людини та спрямований на розвиток основних фізичних якостей, рухових здібностей, корекцію пропорцій статури, а також удосконалення роботи основних функціональних систем організму. Даний напрямок пропонує широкі можливості для тренувань людям будь-якого рівня підготовки, віку, фізіологічних особливостей та найрізноманітніших потреб щодо своєї фізичної форми. Він включає безліч вправ, комбінуючи які можна отримати комплекс, що підходить кожному індивідуально.

Функціональний фітнес включає в себе вправи, при яких використовуються рухи і навантаження, з якими людина стикається щодня.

Вправи можуть не вимагати ніяких додаткових снарядів і тренажерів, так звані «вправи з власною вагою».

Приклади вправ із власною вагою, які можуть бути використані для розробки комплексів вправ:

- присідання - вони можуть бути різноманітні: на двох ногах, на одній нозі, з широко розставленими ногами і т.д.

- розгинання спини – ноги закріплені, стегна упираються в опору, тулуб у вільному стані, руки за головою. Виконується підйом тулуба до 90 градусів.

- застрибування – із положення стоячи, напівприсіду, присіду, спортсмен застрибує на імпровізований п'єдестал, а потім зістрибує назад.

- берпі - вправа, що включає стандартне віджимання від підлоги, після чого необхідно підтягнути ноги до грудей, з цього положення вистрибнути вгору, при цьому бавовна руками над головою.

- випади – спортсмен із положення стоячи робить широкий крок уперед, назад, убік, по діагоналі, та був повертається у вихідне становище. Нога, якою роблять випад, має згинатися не більше ніж на 90 градусів, а опорна нога майже торкається підлоги.

- віджимання з різних вихідних положень: стандартні та зворотні від підлоги та опори.

Також комплекс може включати вправи, для виконання яких потрібні найпростіші снаряди, доступні в більшості спортивних залів:

- медбол – необтяжений або обтяжений м'яч, який використовується частіше як обтяження або нестабільна опора, наприклад, під час виконання положення планка».

- фітбол – великий м'яч, за допомогою якого можна виконувати різноманітні вправи та опрацювати безліч м'язів, включаючи м'язи преса. Використовується і як опора, і як обтяження.

- гумовий амортизатор: використовується не тільки для м'язів рук та плечового пояса, але й для нижньої частини тіла.

Дані вправи не є надто складними та інтенсивними, не ведуть до посиленого нарощування м'язової маси та спрямовані на підтримку фізичної форми та загального здоров'я людини.

На додаток до функціонального фітнесу існує кросфіт – система силових та кардіовправ підвищеної інтенсивності, заснована на базових рухах з різних видів спорту та спрямована на максимальний розвиток сили та витривалості.

Спочатку CrossFit – це комерційно-орієнтований спортивний рух та фітнес-компанія, заснована в США у 2000 році. Просувається як система фізичних вправ, і як змагальний вид спорту. Кросфіт-тренування включають елементи інтервальних тренувань високої інтенсивності, важкої атлетики, пліометрики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, бігу та інших. Творці кросфіту стверджують, що це не спеціалізована фітнес-програма, а спроба оптимізувати фізичні можливості людини у кожному з фітнес-параметрів. Цей напрямок має низку переваг. Висока інтенсивність вправ дозволяє нормалізувати співвідношення жирової та м'язової тканини в

організм. Дослідження показують, що за одне тренування спортсмен у середньому спалює від 500 до 1000 кілокалорій, що можна порівняти з поїздкою на велосипеді на від 10 до 30 кілометрів. Заняття кроссфітом сприяють нарощуванню м'язової маси, що робить цей напрямок популярним у бодібілдерів та інших, кому важливо отримати зовнішні прояви від занять спортом.

До списку вправ, що використовуються у тренуваннях кроссфіту та функціонального фітнесу, можна додати біг та аеробні кроки.

У випадку з кросфітом провести тренування зовсім без снарядів не вийде, потрібно як мінімум турнік, а для повноцінного тренування обтяжувачі та гантелі. Тут наведено приклади досить простих вправ, які можуть бути використані для складання комплексів вправ для кросфіту:

- берпі з вагою – вправа виконується за допомогою обтяження. Принцип виконання той самий, що при виконанні берпі без ваги, але спортсмен утримує в руках обтяження. Не потрібно вистрибувати з ним нагору, досить просто підняти над головою

- кипінг – прості підтягування на турніку, але виконуються максимально швидко, ривком. Спортсмен хитає ногами назад, а потім різко вперед і в цей момент тягнеться підборіддям до перекладини. Не слід забувати, що ривки можуть бути травмонебезпечні для хребта.

- «вибухові» присідання – присідання, коли в момент, коли потрібно вставати, виконується стрибок вгору. Руки при цьому постійно повинні бути за головою.

- «вибухові» віджимання – спортсмен виконує віджимання, але під час виходу з нижньої точки виштовхується руками вгору так, щоб долоні відірвалися від підлоги на кілька сантиметрів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Кросфіт підійде як підтримка фізичної форми тих студентів, які займаються спортом.

Функціональний фітнес, може бути прикладом напрямку, придатного для використання студентами основної та підготовчої групи здоров'я, оскільки, не має підвищеної складності та спрямований на покращення фізичного та функціонального стану організму. Підібравши оптимальне поєднання вправ, можна скласти комплекси, що призводять до розвитку різних фізичних якостей.

Зразкові комплекси вправ для занять фізичною культурою основної групи

Комплекс №1:

1. Випади із поворотом корпусу (15 разів).
2. Віджимання від лави (8 разів).
3. Ходьба у базовій планці (10 разів).
4. Махи ногою назад у позиції стоячи (12 разів).
5. Торкання ліктя коліном у стандартній планці (15 разів).
6. Берпи з вистрибуванням (10 разів).

Комплекс №2:

1. Бічні випади (15 разів).
2. Віджимання від стіни (15 разів).
3. Станова тяга з гирями 500-1000 грам (12 разів).
4. Базові присіди (12 разів).
5. Піднімання ноги у бічній планці (12 разів).
6. Почергове підняття ніг у позиції стоячи (20 разів).

Комплекс №3:

1. Зворотні віджимання від лави (15 разів).
2. Махи ногами вперед (15 разів).
3. Випад назад з підйомом колін (15 разів).
4. Підтягування колін до грудей у базовій планці (15 разів).
5. Станова тяга з гирями 500-1000 грам (15 разів).
6. Біг на місці з високим підніманням стегна (25 разів).

У кожному комплексі всі вправи виконуються з максимальною інтенсивністю.
Перерва між вправами 30 – 60 секунд.

Література.

1. Гребенчук М.В., Кострикiна О.Є., Ларченко I.I. Рекомендації щодо використання методу кругового тренування на відкритій площадці./Освіта, медицина, ФКiС - у профілактиці захворювань століття: міжнародна наукова практична конференція, присвячена 65-річчю кафедри ФВі С. - БДУ, 2013. - 335 с.
2. Лебедіхіна Т.М. Тренувальна система кросфіт (Текст)/Т.М. Лебедіхіна, В. А. Станкевич. -УрФУ, 2013. – с.
3. Гребенчук М. Ст. Фітнес у фізичному вихованні студенток: навчально-методичний посібник/М.В. Гребінчук. –Сучасні знання, 2006. – 88 с.

References.

1. Grebenchuk M.V., Kostyikina E.E., Larchenko I.I. Rekomendatsii po ispolzovaniyu metoda krugovoy trenirovki na otkryitoy ploschadke./Obra-zovanie, meditsina, FKis - v profilaktike zabolevaniy veka.: mejdunarodnaya nauchnaya prakticheskaya konferentsiya, posvyaschennaya 65- letiyu kafedryi FVi S. –: BGU, 2013. -335 s.
2. Lebedihina T.M. Trenirovochnaya sistema krossfit(Tekst)/ T. M. Lebedihina, V. A. Stankevich. –UrFU, 2013. – s.
3. Grebenchuk M. V. Fitnes v fizicheskom vospitanii studentok: uchebno-metodicheskoe posobie / M.V. Grebenchuk . –Sovremennyye znaniya, 2006. – 88 s.

УДК 796: 615.828.4] – 057.87

Ж.В. Малахова

*Донецький національний медичний університет МОЗ України
м. Лиман, Україна*

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ
НАВЧАННЯ У МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Zh.V. Malakhova

*Donetsk National Medical University of the Ministry of Health of Ukraine
t. Lyman, Ukraine*

**PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN CURRENT EDUCATION
IN MEDICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

Анотація. Малахова Ж.В. Фізичне виховання студентів в сучасних умовах навчання у медичних закладах. У статті наведені дані аналізу напрямків реформування фізичного виховання в системі вищої освіти. Проаналізовано дані щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України за 2017 рік і тестування фізичної підготовленості студентів Донецького національного медичного університету. Зв'язок рівня фізичної підготовленості, зацікавленості, загального рівня самосвідомості та інтересів студентів дозволив оцінити передумови модернізації процесу фізичного виховання з метою пошуку найбільш оптимальних засобів і методів проведення фізкультурно-масової роботи.

Ключові слова: фізична підготовленість, студенти, мотиви, інтереси.

Annotation. Malakhova Zh.V. Physycal education of students in modern conditions of education in medical institutions of Higher education. The article analyze the directions of reforming physical education in the system of higher education. The annual assessment data of physical preparedness of the Ukrainian population for 2017 and testing of physical preparedness of students of the Donetsk National Medical University are analyzed. Relationship of the level of physical fitness, interest, general level of self-consciousness and interests of students allowed to evaluate the prerequisites of modernization of the process of physical education in order to find the most optimal means and methods of conducting physical and mass work, identify individual interests and needs for physical education and sports training and in independent classes. The objective necessity of formation in students of a valuable attitude to physical training and sports not only in the system of lessons but also extracurricular forms of classes is clarifie.

Key words: physical preparedness, students, motives, interests.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Загальний досвід втілення єдиної освітньої стратегії західноєвропейських держав свідчить про необхідність проведення аналізу ефективності співпраці та визначення дієвого механізму впровадження в Україні міжнародних програм, досвіду роботи

іноземних держав з розвитку галузі фізичної культури [2; 10]. Як відзначається в низці державних програмно-нормативних документів, які стосуються розвитку фізичної культури і спорту, європейська інтеграція України передбачає приєднання до конвенцій Ради Європи [1; 4; 5; 6]. Оскільки керівництво Європейського союзу створило обов'язкову умову економічного об'єднання Європи, соціальної стабілізації країн Європейського економічного союзу (ЄЕС), виникла необхідність у модернізації вищої освіти, її обґрунтованості з точки зору орієнтованості на прагнення відповідності сучасним запитам професійної освіти. Це дозволить програмну основу фізичного виховання зорієнтувати на системне проектування, що буде сприяти підвищенню рівня фізичного здоров'я і безпечній життєдіяльності молоді. Сенс у формуванні впровадження механізму самовдосконалення в зазначеній сфері і, перш за все, в уніфікації і стандартизації національних систем з питань освіти [1; 2; 3; 8; 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Необхідність впровадження самостійних занять фізичними вправами обумовлена навчальною програмою з фізичного виховання у ЗВО, в якій 2/3 часу відводиться на самостійну роботу студентів (Фізичне виховання. Навчальна програма для ЗВО України III-IV рівнів акредитації). На думку МОН України [1,4,5,6], модернізація процесу фізичного виховання має відбуватися за рахунок спортизації, тобто занять студентів у секціях з видів спорту (факультативах), що є притаманним європейським ЗВО. Але аналіз європейських ініціатив у сфері фізичного виховання і спорту свідчить про наявність комплексного підходу до розвитку зазначеної сфери [2; 13]. Так, у резолюції Європейського парламенту щодо ролі спорту у галузі освіти (від 13.11.2007 р.) серед інших рекомендацій Єврокомісії була зазначена необхідність у поєднанні в раціональних пропорціях розумових і фізичних занять та визначенні форм реалізації фізичного виховання і спорту в університетській освіті країн Європейського Союзу [10].

Такі реалії активізують виникнення нових вимог до системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах, найперша з них – це об'єктивна необхідність формування у студентів ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом не тільки в системі урочних, а й позаурочних форм занять, тому необхідно визначити фактори, в основі яких лежить прагнення особистості на самовдосконалення в процесі самостійних занять. Проблема мотивації досить актуальна для сьогодення і висвітлена у цілому ряді робіт [3,8,9].

Мета дослідження – оцінити та порівняти стан фізичної підготовленості студентів ДНМУ з даними всеукраїнського тестування, визначити потреби студентів та мотиви до самовдосконалення.

Завдання та організація дослідження: визначення рівня фізичної підготовленості студентів Донецького національного медичного університету здійснювалося за тестами і нормативами щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (2017). В тестуванні прийняло участь 611 студентів I-IV курсів. Мотиви та інтереси студентів визначались за методикою анкетування. «Потреба у досягненні» досліджувалась за методикою Ю.М. Орлова.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зниження рухової активності студентської молоді науковці пов'язують не стільки зі збільшенням витрат часу на навчальну діяльність, скільки зі способом життя, який став звичним для більшості молоді [3,8]. З даних анкетування, студентів, які займаються спортом було 66%, з тих, які не займаються - 53% не мають бажання, а іншим 47% студентів не дозволяє стан здоров'я. Популярними видами спорту були відзначені: легка атлетика, пауерліфтинг, баскетбол, гребля, волейбол, футбол, теніс, фітнес, тайський бокс, плавання, дзюдо, йога. 11% студентів займалися спортом більше 5 років, та мали спортивний розряд від II дорослого до КМС. 48% студентів займалися менше 5 років у своє задоволення. Більшість студентів (34%) займалися 2 рази на тиждень, 3 рази займалися 22% студентів, 4-5 разів і більше займалися лише 18% студентів. За даними рейтингу захоплень студентів у вільний час, на перший план у молоді виходить соціальне спілкування з друзями та особистий смак у музичному вподобанні, саме це дає привід викладачам слідкувати за тенденціями у пріоритетах студентів, формах дозвілля і відпочинку. Контроль та корекція смаку за останній час значно полегшена завдяки значній активності студентства у соціальних мережах. Згідно аналізу анкетування, різноманітність компонентів здорового способу життя намагається підтримувати більшість студентів.

Згідно розпорядженню Кабінету Міністрів України від 3 квітня 2017 р. № 275 "Про затвердження середньострокового плану пріоритетних дій Уряду до 2020 року та плану пріоритетних дій Уряду на 2017 рік" та з метою спрямування діяльності навчальних закладів на фізичний розвиток учнівської та студентської молоді було організовано щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення України. У тестуванні взяло участь 2,5 млн. осіб, що складає 6 % від загальної чисельності населення країни. Кількість осіб, які допущені до тестування, складає майже 2,1 млн. чоловік, або 50 % від загальної кількості учнівської та студентської молоді. У порівнянні з загальними даними у ДНМУ до щорічного тестування у 2017р. було допущено 611 осіб з 1998 студентів 1-4 курсів (30,6%), з них 208 чоловіків (34%) та 403 жінки (66%). Майже дві третини були не допущені до тестування з приводу того, що мають відхилення у стані здоров'я. За рівнями фізичної підготовленості в Україні високий рівень має 570,8 тис. осіб, або 27,4 % до загальної кількості осіб, які допущені до всеукраїнського тестування. У ДНМУ студентів з таким рівнем було 11%.

Достатній рівень ФП по Україні мають - 36,3 %, а в ДНМУ - 32%, середній рівень – відповідно 26,3 % та 31% (ДНМУ), низький рівень - 10,0% та 26% (ДНМУ) відповідно.

Зв'язок рівня фізичної підготовленості, зацікавленості, загального рівня самосвідомості та інтересів студентів дозволив оцінити передумови модернізації процесу фізичного виховання з метою пошуку найбільш оптимальних засобів і методів проведення фізкультурно-масової роботи, виявлення індивідуальних інтересів і потреб до занять фізичним вихованням і спортом в учбовий час та при самостійних заняттях. Для того, щоб оцінити потреби (мотиву) в досягненні, нами була використана методика розроблена Ю. М. Орловим [7]. Тест спрямований на виявлення ступеня враженості потреби людини в досягненні успіху в будь-якій діяльності (тобто ступеня зарядженості на успіх). За даними нашого дослідження 79% студентів мають середню оцінку рівня потреби у досягненні, що досить суттєво, однак підвищену оцінку потреби у досягненнях отримало 19% студентів, усі вони мають вище середнього рівень фізичної підготовленості. Нижче за середню оцінку рівня потреби у досягненні мали лише 2% студентів, а низьку та високу оцінку потреби не мав жоден зі студентів. Для більш деталізованого аналізу та визначення складової успіху у професійній сфері, ми з'ясували, що значення рівня фізичного здоров'я для професійної діяльності студенти оцінили у 8 балів, а своє фізичне здоров'я та фізичну підготовленість переважна більшість студентів оцінює у 7 з 10 балів.

На наш погляд мотив досягнення більш високого рівня фізичної підготовленості студентів ДНМУ поступово визначився та став тотожним прагненню підвищувати свої професійні здібності та вміння. Значний відсоток студентів (78 %) має бажання підтримувати свій фізичний стан на більш високому рівні в тих видах діяльності, по відношенню до яких досягнення вважаються обов'язковими. Медичний профіль навчання полегшує розуміння зв'язку психофізичних ознак людини з професійною якістю. Переважне значення для майбутньої роботи з переліку психофізичних ознак набули оперативна і довгострокова пам'ять (були відзначені у 82% студентів); у 73% студентів - швидкість обробки інформації; у 84% студентів - психічна стійкість; у 28% студентів – емпатія до незнайомих людей; сила волі була важливою для 50% студентів; параметри координації рухів – для 25% студентів; статична витривалість – для 25%; для 61% студентів бажаною стала загальна витривалість; швидкість прийняття рішення – для 72% студентів; важливість прагнення до самовдосконалення відмітило 63% студентів, рефлексії - 31%. 89% студентів вважають, що ці психофізичні якості можна розвинути на заняттях з фізичного виховання. Після ознайомлення з особливостями закономірностей, які лежать в основі накопичувальної (кумулятивної) адаптації організму до фізичних навантажень, 92% студентів визнали необхідність у триразових заняттях на тиждень по фізичному вихованню. Більшість студентів віддають

перевагу самостійним зайняттям - 47%, трохи менший відсоток студентів віддає перевагу фізкультурно-оздоровчим заняттям у фітнес-центрах - 32%, заняттями в спортивних секціях у позанавчальний час цікавиться 21% студентів. Самостійно скласти програму фізкультурно-оздоровчих занять мають змогу 50% студентів, отже необхідність кваліфікованої допомоги вочевидь. Тільки 19% студентів надають перевагу навчальним заняттям з фізичного виховання, що дає привід оптимізувати саму цю форму організації занять і підтримати розвиток самостійної форми організації фізичного виховання.

Висновки та перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

Таким чином відмічається погіршення стану фізичної підготовленості студентської молоді яке, на нашу думку, зумовлено стрімким скороченням годин на навчальну дисципліну "Фізичне виховання" та визначення її як єдиної в Україні з усіх навчальних дисциплін у ЗВО, позакредитної дисципліни, яка поступово стримує розвиток спортивної роботи зі студентською молоддю. У порівнянні з даними всеукраїнського тестування, студенти ДНМУ мають суттєво нижчий стан фізичної підготовленості. Це дає привід звернути увагу не тільки на фізичний, але і на психічний стан студентів, які мають статус переселенців та навчаються у межах зони проведення антитерористичної операції на сході країни.

Подальші дослідження будуть присвячені розробці теоретико-методичних засад формування системи самостійних занять у фізичному вихованні.

Література.

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

7. Круцевич Т.Ю. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 109-114.

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

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

References.

1. Dodatok do lysta Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 25.09.2015 № 1/9-454 «Rekomendatsiia shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh».

2. Dolhova N. Yevropeiski initsiatyvy u sferi fizychnoho vykhovannia ta sportu /N.Dolhova // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2015. - №2. – S. 55-58.

3. Dutchak M. Kontseptualni napriamy vdoskonalennia systemy fizychnoho vykhovannia shkoliariv i studentiv dlia vprovadzhennia zdorovoho sposobu zhyttia / M. Dutchak, T. Krutsevych, S. Trachuk // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2010. - №2. – S. 116-119.

4. Lyst Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 13.03.2015 №1/9-126 «Shchodo osoblyvostei orhanizatsii osvitnoho protsesu ta formuvannia navchalnykh planiv u 2015/2016 navchalnomu rotsi».

5. Lyst Ministerstva osvity i nauky Ukrainy Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy vid 25.09.2015 №1/9-454 «Shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh».

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

7. Krutsevych T.Iu. Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh / T.Iu. Krutsevych, N.Ie. Panhelova // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2016. – № 3. – С. 109-114.

8. Moskalenko N. Tekhnolohiia formuvannia tsinnisnogo stavlennia u studentiv do samostiinykh zaniat fizychnoiu kulturoiu / Moskalenko N., Korzh N. // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. – 2016. – № 1. – С.201-206.

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

Ю.А. Яновіч, В.А. Коледа

Білоруський державний університет

(м. Мінськ, Республіка Білорусь)

**АНАЛІЗ ПРОГРАМНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»
ЗАСОБАМИ ЧИРЛІДІНГУ**

Yu.A. Yanovich, V.A. Koleda

Belarusian State University

(Minsk, Republic of Belarus)

**ANALYSIS OF THE SOFTWARE OF EDUCATIONAL DISCIPLINE
"PHYSICAL CULTURE" BY MEANS OF CHEERLEADING**

Анотація. В статтю включені результати аналізу програмного забезпечення з навчальної дисципліни «Фізична культура» засобами чирлідінгу, розробленого на основі інтеграції змісту та підходів загально підготовчого і спортивного напрямів. Аналіз проведено в контексті вимог діючої типової навчальної програми «Фізична культура» для студентів закладів вищої освіти і емпіричної основи дослідження.

Ключові слова: навчальна дисципліна «Фізична культура», студенти, чірлідінг.

Annotation. The article includes the results of the analysis of the author's software for the discipline "Physical Culture", developed for students of the main and preparatory groups based on the mastering of cheerleading (a sport of the student's choice). The software integrates features of the content and approaches that are characteristic of the of general preparatory and sports orientation. The analysis was carried out in the context of the requirements of the current standard physical education curriculum for students of higher education institutions and the empirical basis of the study.

Keywords: educational discipline "Physical culture", students, cheerleading.

Введення. Типова навчальна програма з дисципліни «Фізична культура» для студентів УВО орієнтує відповідно до Кодексу Республіки Білорусь про освіту¹ на формування соціально-особових компетенцій випускника за умови реалізації в освітньому процесі диференційованого, особистісно-орієнтованого, компетентнісного, інформаційного, інтегративного та інших. Керуючись типовою програмою, кафедрам фізичного виховання та спорту необхідно зосередити увагу на якості загальної фізкультурної освіти, удосконаленні фізичної культури особистості майбутнього спеціаліста [1, с. 4]. У контексті програмних вимог до рівня освоєння дисципліни та педагогіки фізичного виховання прагнути до створення умов спільної співпраці викладача та студента у навчально-виховному процесі, а також до оновлення змісту дисципліни [2].

З метою створення умов, що дають змогу підвищити ефективність фізичного виховання студентів УВО, кафедри розробляють програмне забезпечення «... з урахуванням наявної матеріально-технічної бази, кадрового потенціалу, власних науково-методичних переваг та професійного досвіду професорсько-викладацького складу» [1, с. 5].

Аналіз науково-методичної літератури, результати педагогічних експериментів, багаторічний досвід роботи в УВО дозволили визначити підхід та виявити його ефективність для студентів основного та підготовчого відділень (що не мають відхилень у стані здоров'я з високим або середнім рівнем фізичного та функціонального стану) у ході освоєння навчальної дисципліни «Фізична культура» [3]. Методологічна основа цього підходу полягає у педагогічній інтеграції загально підготовчого та спортивного напрямів навчальної дисципліни «Фізична культура» у процесі освоєння виду спорту, на вибір учня [4]. Однією з передумов інтеграції напрямів для підвищення ефективності фізичного виховання студентів став загальновідомий факт того, що заняття, організовані з урахуванням спортивних інтересів,

¹ Кодекс Республіки Білорусь освіти. – Мінск : Нац. центр правової інформ. Респ. Білорусь, 2011. – 400 с.

сприяють залучення тих, хто займається активною фізкультурно-спортивною діяльністю [5–8].

Досвід міжпредметної та внутрішньопредметної інтеграції відображений у роботах Ю. В. Верхошанського, В. М. Заціорського, Л. П. Матвєєва, В. В. Петровського, В. Н. Платонова, Н. І. Пономарьова та ін.

У рамках загальнопідготовчого напрямку у тих, хто займається, формується базовий рівень фізичної підготовленості, доступний кожному рівень розвитку фізичних здібностей, рухових умінь і навичок [5, 7]. Спортивний напрямок передбачає вдосконалення у вибраному виді спорту з високим рівнем досягнень [5, 7]; реалізується насамперед у спортивному відділенні.

Виходячи з результатів опитування студентів та професійного досвіду, у 2007 році була вперше сформована навчальна група, що складається з 15 дівчат та 10 юнаків 1-го курсу юридичного факультету Міжнародного університету

«МІТСО» (місце роботи автора з 2000 р. до жовтня 2019 р.). З кожним роком бажаючих ставало більше, сформувалася збірна команда університету з чирлідінгу і існує до теперішнього часу, але не є спортивним відділенням. Відповідно до авторського програмного забезпечення з дисципліни «Фізична культура» на основі інтеграції загальнопідготовчого та спортивного напрямів у ході освоєння виду спорту на вибір (на прикладі чирлідінгу) заняття для студентів організовано двічі на тиждень по дві академічні години [9].

Метою статті є аналіз інноваційного програмного забезпечення дисципліни «Фізична культура» засобами чирлідінгу для студентів основного та підготовчого відділень УВО у контексті вимог чинної типової навчальної програми та емпіричної основи дослідження. Емпіричну основу дослідження склали результати анкетування та тестування фізичної підготовленості студентів, організованих у ході констатуючого та формуючого педагогічних експериментів.

Основна частина. Складовими чирлідінгу є засоби, запозичені в акробатиці, гімнастиці, сучасних танцювальних напрямках, а також навички скандування та шоу. Як у будь-якому виді спорту, підготовка чирлідерів спрямована на власне змагальну діяльність, крім того, їх виступи широко затребувані в шоу-програмах, культурно-масових заходах, різних змаганнях з метою створення та підтримки позитивного емоційного фону серед учасників та глядачів [4, 9].

Навчально-тренувальний процес з дисципліни «Фізична культура» на основі чирлідінгу обумовлений статтю, амплуа та рівнем підготовленості

що займаються, отже, орієнтовано дотримання таких підходів, як індивідуалізації, диференціації, спрямованості особистість [4, 9].

Чирлідінг – переважно командний вид спорту. Навчально-тренувальний процес звертає чирлідерів, як учасників єдиної команди, до співпраці, взаємодії, колективного виконання завдань, прийняття відповідальності, прояву креативності, продуктивного функціонування тощо. [9-10].

Навчально-тренувальні заняття студентів під час освоєння чирлідінгу мають комплексний характер. Основою інноваційного програмного забезпечення є теоретичний, методичний та навчально-тренувальний матеріал чирлідінгу в рамках практичних занять. У контексті вимог чинної типової навчальної програми «Фізична культура» для студентів УВО до забезпечення загальної фізкультурної освіти до змісту програмного забезпечення включено загальнотеоретичний курс, навчальний матеріал із загальної фізичної, професійно-ужиткової підготовки та контролю на заняттях [9].

Науково-методичними передумовами розробки програмного забезпечення дисципліни «Фізична культура» засобами чирлідінгу для студентів основного та підготовчого відділень на основі інтеграції загальнопідготовчого та спортивного напрямів за даними наукової літератури стали сучасні уявлення про сутність фізичної культури особистості, можливості її формування засобами спорту [3]. Відповідно до цього цільовою спрямованістю реалізації інтегрованого на основі чирлідінгу змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» було встановлено формування фізичної культури особистості студентів, одними з основних показників якої є: рівень фізичної підготовленості студентів, рівень їх знань загальнотеоретичного курсу дисципліни «Фізична культура», а також – мотивації здорового фізично активного способу життя «[3].

Результати ряду річних педагогічних експериментів свідчать про статистично достовірне поліпшення показників фізичної культури особистості студентів основного та підготовчого навчальних відділень під впливом інтегрованого змісту занять з дисципліни «Фізична культура» на основі чирлідінгу (виду спорту на вибір), у порівнянні з заняттями на основі змісту ($p < 0,01-0,05$) [4, 10].

Аналіз наукової та методичної літератури дав можливість виявити низку досліджень, результати яких схожі з нашими дослідженнями. У ході застосування навчальних занять з дисципліни «Фізична культура» на основі загальнопідготовчої спрямованості залишаються неврахованими спортивні інтереси більшості студентів. Це є одним з

факторів, що негативно впливають на ефективність фізичного виховання в УВО (Кряж В.М., Кулінкович Є.К., Коледа В.А., Віленський М.Я., Іллініч В.І., Лубишева Л.І., Раєвський Р.Є., Шилько В.Г. та ін.).

Висновок. Аналіз інноваційного програмного забезпечення дисципліни «Фізична культура» засобами чирлідінгу для студентів основного та підготовчого навчальних відділень УВО дозволив виявити такі його позитивні аспекти у контексті вимог чинної типової навчальної програми:

1. Освоєння чирлідінгу привносить оновлення до змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» для студентів основного та підготовчого відділень;

2. Процес підготовки чирлідерів організований на основі підходів індивідуалізації, диференціації, особистісної орієнтації, зумовлених статтю, амплуа та рівнем підготовленості студентів;

3. Командний характер діяльності у чирлідінгу, прагнення студента як учасника команди внести особистий максимальний внесок для досягнення високого спортивного результату орієнтує на створення умов спільної співпраці викладача та студентів.

Інноваційне програмне забезпечення дисципліни «Фізична культура» засобами чирлідінгу для студентів основного та підготовчого навчальних відділень є авторським, при цьому зберігається відповідно до типової навчальної програми спрямованість на використання компетентнісного підходу до забезпечення загальної фізкультурної освіти у процесі формування фізичної культури особистості майбутнього фахівця.

Можлива перспектива розробок, наукова проблематика яких полягає у пошуку ефективних інноваційних шляхів реалізації програмних вимог навчальної дисципліни «Фізична культура» для студентів в УВО на основі міжпредметних та внутрішньо-предметних інтеграційних процесів.

Література.

1. Фізична культура: типова навч. програма для установ вищої освіти/уклад.: У. А. Коледа [та ін] ; за ред. В. А. Коледі. -РІВШ, 2017. – 36 с.

2. Коледа В. О., Новицька В. І. Педагогіка фізичного виховання студентів// Журнал Білоруського державного університету. Журналістика. Педагогіка. – 2019. – № 2. – С. 74–82.

3. Кряж, В. Н. Методологічні підходи розробки змісту навчального предмета «Фізична культура та здоров'я» в Республіці Білорусь / В. Н. Кряж, С. С. Кряж, М. П. Ступень, А. В. Помозов // Світ спорту. - 2018. - № 3 (72). - С. 74-77.

4. Янович, Ю. А. Інтеграція загальнопідготовчого та спортивного напрямів у навчальній дисципліні «Фізична культура» (на прикладі чирлідінгу) / Ю. А. Янович // Світ спорту. - 2019. - № 1 (74). – С. 74–78.

5. Матвеев, Л. П. Теорія та методика фізичного виховання (загальні основи

теорії та методики фізичного виховання; теоретико-методичні аспекти спорту та професійно-прикладних форм фізичної культури): навч. для ін-тів фіз. культури/Л. П. Матвєєв. -Фізкультура та спорт, 1991. - 543 с.

6. Холодов, Ж. К. Теорія та методика фізичного виховання та спорту: навч. посібник, для студ. вищ. навч. закладів/Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 5-те вид., Стер. - Видавничий центр «Академія», 2007. - 480 с.

7. Іллініч, В. І. Фізична культура студента та життя: підручник / В. І. Іллініч. -Гардарікі, 2007. - 366 с.

8. Янович, Ю. А. Фізична культура із застосуванням засобів черлідінгу для студентів I–IV курсів основного навчального відділення: навч.- практ. керівництво/Ю. А. Янович. -МІТСО, 2011. - 48 с.

References.

1. Fizicheskaya kultura: tipovaya ucheb. programma dlya uchrezhdeniy vyisshego obrazovaniya / sost.: V. A. Koleda [i dr.] ; pod red. V. A. Koledy. –RIVSh, 2017. – 36 s.
2. Koleda V. A., Novitskaya V. I. Pedagogika fizicheskogo vospitaniya studentov // Zhurnal Belorusskogo gosudarstvennogo universiteta. Zhurnalistika. Pedagogika. – 2019. – № 2. – S. 74–82.
3. Kryazh, V. N. Metodologicheskie podhodyi razrabotki sodержaniya uchebnogo predmeta «Fizicheskaya kultura i zdorove» v Respublike Belarus / V. N. Kryazh, Z. S. Kryazh, M. P. Stupen, A. V. Pomozov // Mir sporta. – 2018. – № 3 (72). – S. 74–77.
4. Yanovich, Yu. A. Integratsiya obschepodgotovitelnogo i sportivnogo napravleniy v uchebnoy distsipline «Fizicheskaya kultura» (na primere chirlidinga) / Yu. A. Yanovich // Mir sporta. – 2019. – № 1 (74). – S. 74–78.
5. Matveev, L. P. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya (obschie osnovyi teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya; teoretiko-metodicheskie aspektyi sporta i professionalno-prikladnyih form fizicheskoy kulturyi): ucheb. dlya in-tov fiz. kulturyi / L. P. Matveev. –Fizkultura i sport, 1991. – 543 s.
6. Holodov, Zh. K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: ucheb. posobie, dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy / Zh. K. Holodov, V. S. Kuznetsov. 5-e izd., ster. –Izdatelskiy tsentr «Akademiya», 2007. – 480 s.
7. Ilinich, V. I. Fizicheskaya kultura studenta i zhizn: uchebnik / V. I. Ilinich. – Gardariki, 2007. – 366 s.
8. Yanovich, Yu. A. Fizicheskaya kultura s primeneniem sredstv cherlidinga dlya studentov I–IV kursov osnovnogo uchebnogo otdeleniya: ucheb.-prakt. rukovodstvo / Yu. A. Yanovich. –MITSO, 2011. – 48 s.

Т.О. Белкова, Д.Б. Карасьов

Донецький національний медичний університет

(м. Кропивницький, Україна)

**МОТИВАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЯК
ПРОВІДНИЙ КОМПОНЕНТ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ**

T.O. Belkova, D.B. Karasev

Donetsk National Medical University

(Kropyvnytskyi, Ukraine)

**MOTIVATION OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AS A
LEADING COMPONENT OF HEALTHY LIFESTYLE FORMATION**

Анотація. У статті розглядаються сучасні підходи до організації занять з фізичного виховання, які сприяють формуванню здорового способу життя студентів. Представлені результати аналізу провідних форм і засобів мотивації студентів до занять фізичною культурою. Показано, що одна з причин їх низької рухової активності відсутність оптимального мотиваційного комплексу. Формування потреби в русі є пріоритетним навчально-фізкультурної діяльності, що можливо на основі систематичних занять. Проблеми освіти у галузі фізичного виховання розглянуто з точки зору розуміння індивідуальності, інтересів і потреб студентської молоді.

Ключові слова: мотивація, студент, особистість, особисте здоров'я, фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

Abstract. The article deals with modern approaches to the organization of physical education classes, which contribute to the formation of healthy lifestyle of students. The results of the analysis of leading forms and means of student's motivation, which positively influence the increase of interest in physical education, are presented. It is shown that one of the reasons for their low motor activity is the lack of an optimal motivational complex. Formation of the need for movement is a priority in educational and physical activity, which is possible on the basis of systematic lessons. Accounting for initial motives for exercise helps to adjust the direction of motives that do not have sufficient stability, to ensure that the motive moves from the result to the activity itself. Defects in the analysis of the literature of the defects in the formation of physical culture of students' personality, such as misunderstanding of the interdependence of absolute and private values of physical culture, lack of valueological thinking, inadequate assessment of their own level of health, irrational organization of life activity, indicate a low level of knowledge. In this regard, one of the main factors in the process of physical education of students is the provision of optimal theoretical and methodological and practical training. The problems of education in the field of physical education have been considered in terms of understanding the personality, interests and needs of student youth.

Key words: motivation, student, personality, personal health, physical education, healthy lifestyle.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Проблема визначення ролі сучасного фізичного виховання у формуванні особистості та здорового способу життя набуває все більшої актуальності. Саме фізкультурно-спортивній діяльності віддано пріоритет у вихованні здорового підростаючого покоління, тому що вирішуються не тільки виховні та освітні завдання, а ще й оздоровчі. І роль оздоровчої фізичної культури і здорового способу життя, починаючи зі студентських років набуває особливого значення.

В теперішній час фізкультурно-оздоровча робота зі студентською молоддю зазнає ряд структурних та організаційних перетворень. Слід зазначити, що якісні перетворення в економічній, політичній і соціальній сферах суспільства підвищують вимоги до фізичної підготовленості молоді. Вони можуть бути успішно вирішені за умови створення об'єктивних передумов і державних гарантій, які сприяють всебічно-гармонійному розвитку особистості. Зміни цільової спрямованості фізичного виховання, вимагають підвищення якості

навчання, розробку нових педагогічних і організаційних основ, що забезпечать формування позитивної мотивації до фізичної активності і здорового способу життя студентів вищих закладів освіти.

Фізичне виховання, яке є підсистемою цілісного освітнього процесу, зорієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки висококваліфікованого фахівця, здатного до організації здоров'язберігаючої освіти, яка базується на паритетному співвідношенні освіченості і здоров'я, і основною задачею є збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу [3, с. 142].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Не дивлячись на те, що останнім часом у вищих закладах освіти все більше уваги приділяється проблемі здорового способу життя, фахівці вбачають слабкий інтерес та відсутність потреби у студентів до занять фізичною культурою і спортом, зокрема це стосується студентів університетів.

Науковцями ведеться активний пошук стратегічних орієнтирів та умов вирішення проблеми формування здорового способу життя студента: І. Брехман, Е. Вайнер, О. Васильєва, О. Гладощук, Г. Зайцев, В. Колбанов, В. Панок, К. Петровський, А. Попов, Р. Раєвський, Т. Ротерс, В. Скумін, В. Сластьонін, Л. Татарникова, О. Язловецька та інші.

Сучасна система освіти повинна створювати оптимальні умови для реалізації особистих потреб студентської молоді. Науковці М. Виленський, І. Мудрик, О. Леонов, Т. Круцевич, В. Кузьменко вважають, що стратегічною метою вищої освіти повинне бути створення середовища, яке сприяло б фізичному оздоровленню студентів, морально-етичному становленню особистості, можливості підтримати існуючий рівень здоров'я, поліпшити його, сформувати навички здорового способу життя.

Вчені і практики ведуть пошук нових напрямків, форм і методів роботи з різними контингентами населення. Здоров'я відіграє визначальну роль в житті людини, особливо в молодому віці. Спосіб життя є базисом здоров'я, тому необхідно розробити систему навчання здоровому способу життя для студентської молоді. Проблема здорового способу життя піддана аналізу в працях вчених філософів, соціологів, медиків, психологів і педагогів [9, с. 444].

Аналіз наукової літератури та педагогічної практики виявив, що існуюча система фізичного виховання не в повній мірі сприяє принципам всебічного розвитку особистості. Існує протиріччя між освітнім потенціалом фізичного виховання та неповною його реалізацією на практиці.

Таким чином, вагомим фактором у формуванні особистих та професійних якостей студентів є вирішення питання оптимізації процесу фізичного виховання.

Мета статті – науково обґрунтувати та надати рекомендації, спрямовані на підвищення мотивації до фізкультурної діяльності студентів як провідного компонента формування здорового способу життя.

Відповідно до мети визначено такі **завдання**:

- проаналізувати теоретичні положення, розкрити зміст ключових понять обраної проблеми у науково-педагогічній літературі;
- визначити причини, що перешкоджають активно займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентській молоді;
- виявити засоби, які формують інтерес до занять фізичними вправами і спортом;
- з'ясувати рівень значущості фізкультурної діяльності для студентів закладів вищої освіти.
- впровадження особистісно-орієнтованого підходу в процес організації занять з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. В умовах психоемоційного напруження процесу навчання, фізичне виховання, що створює необхідні передумови здорового способу життя, традиційно і обґрунтовано вважається провідним чинником зміцнення здоров'я та підготовки студентської молоді до активного життя та продуктивної професійної діяльності [5, с. 168].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Здоров'я – це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби і фізичних дефектів». Відповідно, вважається, що стан системи охорони здоров'я визначає лише 10% усього комплексу впливів на здоров'я людини, а решта 90 % обумовлюється: станом екології (20 %), спадковістю (20 %) і найбільше – способом життя (50 %). Тобто здоров'я людини вже не може розглядатися як суто медична проблема. Пріоритетом має стати здоровий спосіб життя, але наразі він ще не є загальноприйнятим в українському суспільстві. Тому є нагальна потреба у формуванні особистого здоров'я серед населення країни, особливо у молодіжному середовищі [10, с. 3].

З-поміж чинників, які найбільш мають вплив на особисте здоров'я студентів, є педагогічний, оскільки саме у вишах формуються основи фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. Воно є складним динамічним процесом, який тісно пов'язаний зі способом життя людини. Взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям найбільш повно розкриває поняття «здоровий спосіб життя» [1, с. 45].

Мотивація дотримання здорового способу життя формується на основі біологічної потреби особистості в рухах, нових враженнях, новій інформації. Формування потреби в русі є пріоритетним навчально-фізкультурної діяльності, що можливо на основі систематичних занять. До процесу підвищення мотивації у студентів до занять фізичною культурою треба підходити всебічно. Мотивація до здорового способу життя – суттєвий складник життя сучасного студента.

Під такою мотивацією дослідник цієї проблеми Т. Кириченко розуміє «систему внутрішніх спонукальних сил, що сприяють його веденню та задовольняють природну потребу людини бути здоровою» [4, с. 34].

А. Леонт'єв визначає мотив, як спонукальну причину дій і вчинків людини, а основу мотиваційної сфери розглядає, як усвідомлення потреб, що проявляються у формі інтересів, бажань, прагнень та цілей [6, с. 22].

Основою у змісті мотивації вважається наявність спонукальних мотивів. На думку дослідників, найбільш прийнятою для впровадження у вищому закладі освіти є така структура реалізації мотивів здорового способу життя:

1. Зосередження на особистісному та соціальному значенні здоров'я і здорового способу життя.

2. Отримання інформації про здоров'я (експрес-оцінка функціонального стану й рухових можливостей організму, діагностування психічного стану здоров'я, анкетування і тестування для виявлення рівнів соціального, особистісного та духовного здоров'я).

3. Вибір мотивів, усвідомлення потреби в здоровому способі життя.

4. Вибір рішення (постановка мети).

Тільки за умови усвідомлення студентською молоддю потреби бути здоровим і прагнення досягти цього можна привчити їх виконувати вимоги режиму дня й особистої гігієни, додержуватись рухового режиму, стежити за діяльністю свого організму. Перед закладом вищої освіти постає завдання виховати і підготувати гармонійно розвинених фахівців, здатних до розумової і фізичної роботи. Вирішення цього завдання супроводжується необхідністю збереження та зміцнення особистого здоров'я студентів вищів [8, с. 162].

Постійне оновлення різних сторін суспільного життя вимагає нових технологій в організації освіти. Великого значення відіграє освіта у процесі становлення особистості у галузі фізичного виховання. Головною метою реформи системи фізичного виховання має бути покращення здоров'я людини з урахуванням її потреб, мотивів діяльності, інтересів. Здатність студентської молоді до самовдосконалення, самовиховання, саморозвитку стає особливо значущою. У зв'язку з низькою мотивацією до занять фізичною культурою серед сучасної студентської молоді, виникає необхідність пошуку шляхів підвищення цієї мотивації і висвітленні досвіду її упровадження в освітньому процесі вищому закладі освіти [2, с. 601].

Науковцями ведеться інтенсивний пошук нових напрямків, форм і методів фізкультурно-спортивної роботи у вищому закладі освіти, які б дозволили істотно підвищити зацікавленість студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, забезпечити більш повну й ефективну соціокультурну значимість занять

фізичною культурою й спортом. Йдеться перш за все про модернізацію системи фізичного виховання на засадах принципів особистісно-орієнтованої педагогічної парадигми.

Принцип індивідуалізації фізичного виховання студентів є одним з головних напрямків не тільки у теорії та методиці фізичного виховання, спортивного тренування і оздоровчої фізичної культури, а й принципом загальної педагогіки [7, с. 47].

Оптимізація фізкультурно-спортивної роботи у вищому закладі освіти повинна базуватися, на думку Г. Іванової, на активізації оздоровчого напрямку фізичного виховання студентів. За її міркуванням, потенційні переваги оздоровчих занять для досягнення міцного здоров'я та доброї фізичної форми.

Особистісно-орієнтований підхід у фізичному вихованні базується на таких пріоритетних аспектах:

- відповідність індивідуальним особливостям і можливостям кожного студента;
- одержання студентами задоволення від занять;
- отримання позитивних перспектив на засадах підтримки індивідуального самостійного вдосконалення;
- інтелектуалізація процесу.

При проведенні занять з фізичного виховання враховується взаємодія викладача та студента як необхідна умова гармонійного розвитку особистості. Позитивний взаємовплив під час занять сприяє продуктивному вирішенню соціально та особистісно вагомих завдань, стимулює розвиток особистості в рамках групи та є основою особистісно-орієнтованого педагогічного впливу.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Особистісно-орієнтований підхід найкращим чином відповідає творчому розвитку студентів, оскільки він спрямований на задоволення інтересів і потреб, будується з урахуванням у них індивідуальних якостей і відповідає принципам гуманістичного напрямку в психології і педагогіці.

2. З метою формування мотиву до фізичного та духовного самовдосконалення студентів необхідно, щоб пропоновані новітні технології фізичного виховання застосовувалися не тільки в освітньому просторі навчального закладу, а й у позанавчальний час. Це дозволило б реалізувати інтереси та потребу студентів до регулярних занять з фізичного виховання.

3. Важливо скерувати студентів на опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використанням фізичної культури у виховній роботі з подальшим їх використанням за фахом.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в корегуванні процесу фізичного виховання у вищому закладі освіти з використанням мотиваційно-ціннісних пріоритетів, тим самим підвищуючи його ефективність.

Література.

1. Булич Е. Г. Валеологія / Е. Г. Булич, І. В. Муравов // Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. Єгоричева З. В. Цінність здоров'я та ставлення студентів до занять фізичною культурою та спортом / З. В. Єгоричева, О. О. Єгоричев // Теорія і практика фізичного виховання – 2008.
3. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139 –145.
4. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. Г. Кириченко. – К., 1998. – 189 с.
5. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г. Ю. Куртова, Д. М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – С. 168–170.
6. Мудрік І. В. Організаційно-методичні засади вдосконалення фізичного виховання студентів [методичний посібник]/ І. В. Мудрік. – К., 2008. – 83 с.
7. Сіренко Р. Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладах / Р. Р. Сіренко // Педагогіка, психологія та мед. - біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – №4. – С. 161–163.
8. Смургін Л. В. Формування здорового способу життя студента засобами фізичної культури /Л. В. Смургін // Молодий вчений. – 2015. – №8. – С. 444 – 445.
9. Статистичний аналіз функціонування системи охорони здоров'я [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http: // studcon.org / statystychnyy-analiz...](http://studcon.org/statystychnyy-analiz...) – Назва з екрану.

References.

1. Bulich E. G. (1997). Valeolohiya. [Valeology]. Teoretychni osnovy valeolohiyi: Navch. posibnyk. [Theoretical foundations of valeology: Educ. Manual]. Kiev, [Ukraine].
2. Egorycheva Z. V. (2008). Tsennost' zdorov'ya i otnosheniye studentov k zanyatiyam fizicheskoy kul'tury i sportom [The value of health and the attitude of students to physical education and sports]. Teoriya i praktika fizichnogo vikhovannya. [Theory and practice of physical exercise]. № 1. Kiev, [Ukraine].

3. Kanishevsky S. M. (2008). Umovy, stan i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya u VUZakh Ukrainy. [Conditions, state and prospects of physical education development in Ukrainian universities]. Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. [Theory and practice of physical education]. № 1. Kiev, [Ukraine].
4. Kirichenko T. G. (1998). Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya studentiv pedahohichnoho vuzu v protsesi fizychnoho vykhovannya. [Formation of healthy lifestyle of students of pedagogical university in the process of physical education]. Dys. ... kand. ped. nauk. [Dissertation. ... Cand. ped. Sciences]. Kiev, [Ukraine].
5. Kurtova G. Yu. (2008). Zdorovy sposib zhyttya yak priorytetna tsinnist' vykhovannya suchasnykh ditey ta molodi. [Healthy Lifestyle as a Priority Value of Upbringing of Modern Children and Youth]. Vip. 55. Chernihiv, [Ukraine].
6. Mudrik I. V. (2008). Orhanizatsiyno-metodychni zasady vdoskonalennya fizychnoho vykhovannya studentiv. [Organizational and methodological bases of improvement of physical education of students]. Metodychnyy posibnyk. [Methodical manual]. Kiev, [Ukraine].
7. Sirenko, R. R. (2006) Vplyv rukhovoyi aktyvnosti na motyvatsiyu do samostiynykh zanyat' fizychnymy vpravamy studentiv vyshchych navchal'nykh zakladakh. [Influence of motor activity on motivation to independent exercise by students of higher education]. Pedahohika, psykholohiya ta med.- biol. probl. fiz. vykhovannya i sportu. [Pedagogy, psychology and medical-biol. prob. Phys. education and sports]. № 4. [Ukraine].
8. Smurgin L. V. (2015). Formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya studenta zasobamy fizychnoyi kul'tury. [Formation of a healthy lifestyle of a student by means of physical culture]. Molodyy vchenyy. [Young scientist]. № 8, [Ukraine].
9. Statystychnyy analiz funktsionuvannya systemy okhorony zdorov'ya. [Statistical Analysis of the Functioning of the Health System]. Rezhym dostupu: <http://studcon.org/statystychnyy-analiz>. [Access mode: <http://studcon.org/statystychnyy-analiz>...]. [Ukraine].

Ж.В. Малахова,

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

Т.О. Бєлкова

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

**ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВИЩИХ
МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

J.V. Malakhova

*Donetsk National Medical University
(m. Kramatorsk, Ukraine)*

T.O. Belkova

*Donetsk National Medical University
(m. Kropyvnytskyi, Ukraine)*

**FORMATION OF PERSONAL HEALTH OF STUDENTS OF HIGHER
MEDICAL INSTITUTIONS BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE**

Анотація. У статті розглядаються теоретичні аспекти формування особистого здоров'я студентів у вищих медичних закладах засобами фізичної культури. В організації фізичного виховання у вищих освітніх закладах є багато невирішених завдань, котрі пов'язані з недостатньою кількістю годин із фізичного виховання, погіршенням стану здоров'я та фізичної підготовленості, заниженою мотивацією до занять фізичною культурою й спортом студентської молоді, низьким рівнем культури ставлення до власного здоров'я. Часткове розв'язання завдань оздоровлення, убачається в збільшенні рухової активності студентів за допомогою впровадження інноваційних технологій і методик занять

із фізичного виховання в освітньо-виховний процес, для підвищення грамотності та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичної культури й спорту.

Ключові слова: особисте здоров'я, студентська молодь, вища освіта, фізична культура, особистість, рухова активність, фізкультурно-оздоровчі технології.

Abstract. The article deals with the theoretical aspects of the formation of students' personal health in higher education institutions by means of physical culture. Modern approach to formation of personal health of students of higher medical institutions by means of physical culture on the basis of theoretical analysis, generalizations and systematization is proposed.

The relevance of the chosen topic of the study is determined by objective need of the society in the strengthening and preservation of health of younger generation and growing demand for specialists in the field of medicine who can successfully carry out their professional activities at the international labour market through effective quality of training.

There are many unanswered tasks in the organization of physical education in higher education institutions, which are related to insufficient hours of physical education, deterioration of health and physical fitness, low motivation for physical education and sports of student youth, low level of attitude towards own health. Partial solution to the problems of health improvement is seen in the increase of students' physical activity through the introduction of innovative technologies and

methods of physical education lessons in the educational process, to increase the literacy and awareness of the student in health, physical culture and sports.

Key words: personal health, student youth, higher education, physical education, personality, motor activity, innovative technologies.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Інтегральним показником соціально-економічного і духовного розвитку суспільства є стан здоров'я нації, тому його збереження та зміцнення має пріоритетне значення. Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості держави. Саме тому державна політика щодо здорового способу життя формується цілеспрямовано і послідовно. Вона регламентується Законом України «Про вищу освіту» (2017), Законом України «Про фізичну культуру та спорт» (2015), Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту (2016), Національною стратегією «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016), Національною стратегією розвитку освіти в Україні (2013), та програмами: Державною Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації», Державною Цільовою соціальною програмою розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, спрямованими на пропаганду здорового способу життя дітей та молоді [8, с. 323].

Постає необхідність розробки і запровадження конкретних дій, спрямованих на необхідність підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів вищих медичних закладів, який має реалізовуватись переважно за умов збереження і зміцнення особистого здоров'я студентів, завдяки впровадженню інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів навчання з урахуванням їх майбутньої професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Проблеми здоров'я і здорового способу життя дітей та молоді, а також забезпечення умов їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Так, питання гармонізації фізичного і духовного розвитку людини привертало увагу ще стародавніх філософів Авіцена, Гіппократа, пізніше знайшло розвиток у творах вітчизняних Г. Ващенка, П. Лесгафта, А. Макаренка, Г. Сковороди, В. Сухомлинського, К. Ушинського та зарубіжних Я. Коменського, Дж. Локк, Й. Песталоцці педагогів-класиків.

Теоретико-методологічні засади означеної проблеми сформульовано у працях сучасних дослідників І. Бежа, А. Здравомислова, Н. Смірнова, В. Оржеховської, Л. Суценка та інші.

На думку науковців зменшення дефіциту рухової активності відіграє важливу роль у забезпеченні здоров'я студентської молоді, але по різному, а саме: зростанні шкідливих звичок, відсутності бажання займатися фізичною культурою, погіршення стану навколишнього середовища, умов праці, побуту й

відпочинку Проблема полягає в тому, щоб активізувати позитивний вплив факторів, які зміцнюють здоров'я, і нейтралізувати вплив тих факторів, які його погіршують.

Проте, детальнішому аналізу потребує активізація пошуку сучасних трендових інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів з огляду на євроінтеграційні процеси, які застосовуються як засіб оздоровлення студентів.

Мета статті – теоретично обґрунтувати сутність формування особистого здоров'я студентів медичних вишів засобами фізичної культури.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

- проаналізувати теоретичні положення, розкрити зміст ключових понять дослідження обраної проблеми у науково-педагогічній літературі;

- визначити існуючий рівень мотивації майбутніх лікарів до занять фізичного виховання студентів медичних вишів з урахуванням їх особистого здоров'я;

- з'ясувати зміст й особливості організації позанавчальної роботи та доцільність впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів до формування особистого здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз науково-дослідних робіт А. Ляховича, О. Петришина, Д. Пятницької, В. Радзієвського, Л. Суценка, С. Собка, А. Турчака, І. Шостака, В. Язловецького дає змогу стверджувати, що останнім часом збільшується контингент молодих людей, які належать до спеціальних медичних груп вже на початку навчання у вишах. Згідно з даними вчених, здоров'я людини більш ніж на 50 % зумовлено її способом життя, близько 40 % – соціальними і природними умовами, а також генетичною спадкоємністю, і лише 10 % залежить від медичного обслуговування [4, с. 318].

Досить гострою і актуальною залишається проблема розвитку фізично активної, гармонійно розвиненої особистості студентів вишів, формування її здорового способу життя, протидія шкідливим звичкам, дефіциту рухової активності, зниженню імунітету, а у зв'язку з цим – захворюванням. Зазначені явища зберігають стійку тенденцію, що обумовлюється протиріччям між декларативним та реальним ставленням до фізичної культури, що в першу чергу відбивається на стані здоров'я, фізичній підготовці студентської молоді, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя і, врешті – решт, на майбутній життєдіяльності [6, с. 144].

На думку Б. Шиян переважна більшість випускників вищих закладів освіти фізично не здатна виконувати професійні обов'язки з необхідною якістю й інтенсивністю, завдяки низькому рівню показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності студентів. Внаслідок цього, знижується працездатний потенціал молоді, від якого залежить соціальне й економічне благополуччя України. У зв'язку з цим одним із найважливіших завдань фізичного виховання у виші є зміцнення стану особистого здоров'я, підвищення

рівня фізичної підготовленості та фізичного стану особистості через її залучення до здорового способу життя [9, с. 1].

Так, С. Канішевський зазначає: «У чинній системі фізичного виховання студентів використовують три рівні організації занять різного ступеня регламентації:

- академічний (обов'язкові заняття у сітці навчального закладу);
- факультативний (самодіяльні заняття у секціях, клубах за інтересом);
- самостійний (індивідуальні й групові заняття спортивного чи фізкультурно-кондиційного характеру), спортивно-ігрові заняття за вільним характером, змагальні форми організації занять, туристичні походи, «малі» форми занять та ін. [3, с. 59].

Збереження і зміцнення здоров'я залежить від конкретної особистості та від того способу життя, який вона собі обрала. На думку Ю. Бойко, Україні ще треба докласти багато зусиль, аби на її теренах зросла здорова нація [2, с. 14].

Г. Соловійов вважає, що до основних завдань розвитку особистого здоров'я студентів належать: забезпечення цінності здоров'я; формування мотивації до підвищення рівня здоров'я; сприяння потрібним руховим навичкам й умінням, сучасним способам оздоровлення; формування стилю життя, що забезпечує саморозвиток здоров'я [7, с. 34].

Значимості набуває готовність до формування особистого здоров'я у студентів саме вищих медичних закладів, оскільки майбутні медичні працівники у вищих здобувають одну з найскладніших та найбільш ринкових професій. У перспективі вони повинні мати достатній рівень фізичної підготовленості, адже майбутня професія пов'язана з нічними викликами, роботою у вихідні дні або взагалі без них, з постійним пересуванням на достатньо великі відстані в несприятливих умовах, участю в ліквідації надзвичайних ситуацій [10, с. 3].

Актуальною в цьому контексті є проблема набуття майбутніми медичними працівниками професійних знань, умінь і навичок з метою формування пріоритету особистого здоров'я, що має посідати одне з чільних місць у їх майбутній професійній діяльності. Зміст професійної підготовки фахівців медичного профілю визначається ґрунтовними знаннями та вміннями застосовувати їх в практичній діяльності, добре розвиненими значущими особистісними якостями та достатнім рівнем сформованості особистого здоров'я.

Значний відсоток студентів віддають перевагу заняттям фізкультурно-оздоровчої направленості. Тому перспективним кроком у вирішенні цієї проблеми є використання у процесі формування особистого здоров'я студентів вищих медичних закладів популярних видів рухової активності, залучення студентів до позааудиторних занять, які можна проводити в різноманітних організаційних формах і які можуть мати певні переваги щодо стимулювання активності студентів у досягненні оздоровчої мети, а також використання

інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів, сучасних видів рухової діяльності, які спонукають студентів до занять фізичними вправами [5, с. 1].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в даний час активно розвиваються.

Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху. Масова фізична культура як складне функціональне явище в житті вишів виконує оздоровче, виховне і освітнє завдання. Збереження і зміцнення здоров'я людини, підвищення рівня його фізичної підготовки і працездатності, продовження творчої активності – найважливіша соціальна задача. У студентів має виховуватися відповідальне ставлення до свого здоров'я, усвідомлення розуміння необхідності у руховій активності в режимі кожного дня. Масова фізична культура широко використовується як засіб охорони і зміцнення здоров'я студентської молоді, є дієвим засобом боротьби з гіподинамією в умовах автоматизації і комплексної комп'ютеризації сучасного виробництва, засобом профілактики різних захворювань [1, с. 126].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, активний прояв студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку особистості, що набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно її потреб. У кожного студента необхідно формувати дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної кондиційності, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти активному і творчому використанню засобів фізичної культури в організації здорового способу життя майбутніх лікарів.

Перспективи подальших досліджень мають практичну цінність з метою розроблення здоров'язбережувальних технологій для студентської молоді.

Література.

1. Бойко Ю. Здоров'я: його сутність та сучасні уявлення / Ю. Бойко // Актуальні проблеми валеологічної освіти, фізичної культури й реабілітації в навчальних закладах України. – Кіровоград, КДПУ імені Володимира Винниченка. – 2005. – С.14 – 18.
2. Канішевський С. М. Здоровий спосіб життя студентської молоді та її формування в умовах ВНЗ/С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський // Проблеми освіти: науково-методичний збірник. - К., 2006. - Віп. 48. - С. 57 – 61.

3. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л. Міхеєва // Український науковий журнал [Електронний ресурс]. – № 3. – 2011. – С. 318.

4. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки: автореф. дис. . канд. пед. наук / Д. В. Пятницька. – Харків, 2017. – 22 с.

5. Омельченко С. О. Зміст і методи роботи класного керівника щодо формування здорового способу життя школярів / С. О. Омельченко // Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. праць / за ред. В. І. Сипченка. – Слов'янськ: СДПУ, 2005. – Вип. XXVII. – С. 144 – 151.

6. Турчак А. Л. Особливості підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до попередження шкідливих звичок учнів / А. Л. Турчак // Наукові записки КДПУ. Серія: Педагогічні науки / за ред.: В. Радула. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2013. – Вип. 120. – С. 319 – 326.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті: навч. посіб. / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2010. – 276 с.

8. Шостак І. О. Формування культури здоров'я студентів медичних коледжів у позааудиторній діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / І. О. Шостак. – Умань, 2017. – 243 с.

References.

1. Boyko Y. (2005). Zdorov'ya: yoho sutnist' ta suchasni uyavlennya. [Health: its essence and modern concepts]. Kirovograd, [Ukraine].

2. Kanishevskiy S. M. (2006). Zdorovyy obraz zhizni studencheskoy molodozhi i yego formirovaniye v usloviyakh VUZa. [Healthy lifestyle of student youth and its formation in a university]. Kiev, [Ukraine].

3. Mikheeva L. (2011). Osoblyvosti formuvannya zdorovogo sposobu shyttya u molodogo pokolinnya. [Peculiarities of forming a healthy lifestyle in the young generation]. № 3. [Ukraine].

4. Pyatnitska D.V. (2017). Rozvytok fizychnykh zdibnostey studentok vyshchyykh navchal'nykh zakladiv zasobamy aerobiky: avtoref. dys. . kand. ped. nauk. [Development of physical abilities of students of higher educational establishments by means of aerobics: author. diss. . Cand. ped. Sciences]. Kharkiv, [Ukraine].

5. Omelchenko S.O. (2005). Zmist i metody roboty klasnogo kerivnyka shodo formuvannya zdorovogo sposobu shkolyariv. [Content and methods of work of the class leader on formation of healthy way of life of schoolboys]. Slovyansk, [Ukraine].

6. Turchak A. L. (2013). Osoblyvosti pidhotovky maybutn'oho vchytelya fizychnoyi kul'tury do poperedzhennya shkidlyvykh zvychoh uchniv. [Peculiarities of preparation of the future physical education teacher for the prevention of bad habits of students]. Naukovi zapysky KDPU. Seriya: Pedahohichni nauky. [Scientific notes of the KSPU. Series: Pedagogical Sciences]. Kirovograd, [Ukraine].

7. Shiyan B. M. (2010). Teoriya i metodyka naukovykh pedahohichnykh doslidzhen' u fizychnomu vykhovanni i sporti: navch. posib. [Theory and methodology of scientific pedagogical research in physical education and sports: textbook. tool.]. Ternopil, [Ukraine].

8. Shostak I. O. (2017). Formuvannya kul'tury zdorov'ya studentiv medychnykh koledzhiv u pozaaudytorniy diyal'nosti: dys. ... kand. ped. nauk. [Formation of health culture of students of medical colleges in extra-curricular activity: dissertation. ... Cand. ped. Sciences]. Uman, [Ukraine].

О.М. Барно

Міжнародний класичний університет

імені Пилипа Орлика

(м. Миколаїв, Україна)

**ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ СФОРМОВАНOSTІ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ
ЖИТТЯ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

A.N. Barno

International Classical University

the name of Philip Orlik

(Mykolaiv, Ukraine)

**CHARACTERISTICS OF THE STATE OF HEALTHY LIFE FORMATION
IN MODERN YOUTH**

Анотація. У статті розглянуті теоретичні основи здоров'я молодого покоління українців, наведено характеристику стану сформованості здорового образу життя у сучасної молоді. Доведені складові фізичного та психічного здоров'я молоді та чинники, що на них впливають. Простежено елементи, що характеризують стан сформованості здорового образу життя у сучасної молоді.

Ключові слова: молодь, здоров'я, психічне здоров'я, фізичне здоров'я, здоровий спосіб життя.

Annotation. The article discusses the theoretical foundations of health of the young generation of Ukrainians, describes the state of formation of healthy lifestyle in modern youth. The components of physical and mental health of young people and the factors that influence them have been proven. The elements characterizing the state of healthy lifestyle formation in modern youth have been traced.

Key words: youth, health, mental health, physical health, healthy lifestyles.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасному суспільстві проблеми формування потреби сучасної молоді ЗВО у здоровому способі життя посідають ключові позиції, оскільки сучасна молодь основний резерв і значна частина трудових ресурсів народного господарства, а стан здоров'я сучасної молоді сьогодні – це суспільне здоров'я, здоров'я нації через 10, 20, 30 років.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Питаннями фізичної підготовки та здорового способу життя сучасної молоді різних професій і спеціальностей займалися вітчизняні та зарубіжні фахівці, зокрема, Л.П. Матвеев, О.Д.Новіков, В.А. Головін, В.А. Масляков, А.В. Коробков, Е.А. Пірогов, С.А. Душанін, Л.Я. Іващенко, В.І. Ільїніч, В.А. Кабачков, С.А. Полієвський, А.А. Александров, Р.Т. Раєвський В.І. Філінков, В.М. Заціорський, А.М. Максименко, С.В. Янанисом, В.Д. Мазниченко, А.М. Шлеміна. У своїх роботах автори розглядають взаємозв'язок фізичної культури і спорту в режимі навчальної праці, побуту і відпочинку сучасної молоді.

Дослідники приділяють значну увагу особливостям методики проведення навчальних занять з фізичного виховання, формуванню мотиваційних передумов до самостійних систематичних занять фізичним вихованням, розвитку базових фізичних якостей, практичних умінь і навичок, необхідних для подальшої продуктивної роботи протягом життя.

Мета дослідження. На основі теоретичних джерел та проведених досліджень розглянути теоретичні аспекти стану сформованості здорового способу життя сучасної молоді.

Завдання дослідження. Узагальнення, систематизація відомостей, що стосується питання стану сформованості здорового способу життя сучасної молоді та розкрити чинники, фактори, що зумовлюють порушення стану сформованості здорового способу життя сучасної молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Впродовж останніх років все більшої актуальності набуває проблема афективних психотичних, соматофорних та невротичних розладів, пов'язаних із стресом.

Безперечно, ця група патологій динамічно відображає соціально-економічний рівень суспільного життя, та є індикатором суспільних криз, добробуту, психічного здоров'я, духовності та психологічного комфорту населення в цілому та молоді зокрема.

Ще на початку XX століття Мюллер-Ліер у своїй роботі «Соціологія страждання» обґрунтував соціологічні закономірності страждань особистості, народу, нації, людства, наголошуючи на тому, що саме вони лежать в основі кризових станів. А в кінці XX століття дослідження 15 економічно найбільш розвинутих країн, переконливо показали катастрофічний ріст соціально детермінованих психічних та поведінкових розладів [Юрьєва Л.Н.].

Такі мікросоціальні фактори, як ментальність населення, що формується протягом кількох поколінь, морально-етичні установки та ідеали впливають на розвиток кризових станів. Докорінна, нав'язана ззовні зміна національної свідомості носить характер хронічної психотравми і поступово погіршує психологічний стан населення в цілому, що є підґрунтям для розвитку психологічних та поведінкових розладів.

Психологічна дезадаптація, спричинена соціальними потрясіннями називається «кризою ідентичності». Людина втрачає відчуття самої себе як особистості, яка здатна прийняти роль, що приписує їй суспільство на певному етапі своєї історії, адаптуватися до неї.

Під час радикальних соціальних перетворень загострюється проблема аномії, пов'язана з пошуком нових цінностей. Сьогодні під аномією розуміють конфлікт, викликаний невідповідністю задекларованих соціальних норм, цінностей, ідеалів та дійсністю, а також комплекс переживань людини, викликаний несумісністю найважливіших для людини внутрішніх установок з вимогами повсякденного життя. За дослідженнями американського соціолога Лео Струла, існує типовий психологічний портрет людей, які стали жертвами соціальної аномії: відсутність сенсу життя, переживання втрати, непотрібності, приреченості.

Згідно проведеного дослідження щодо афективної та невротичної патології по Вінницькій області за період від 1999 року по 2005 рік відбулося поступове зниження показників (Рис.1).

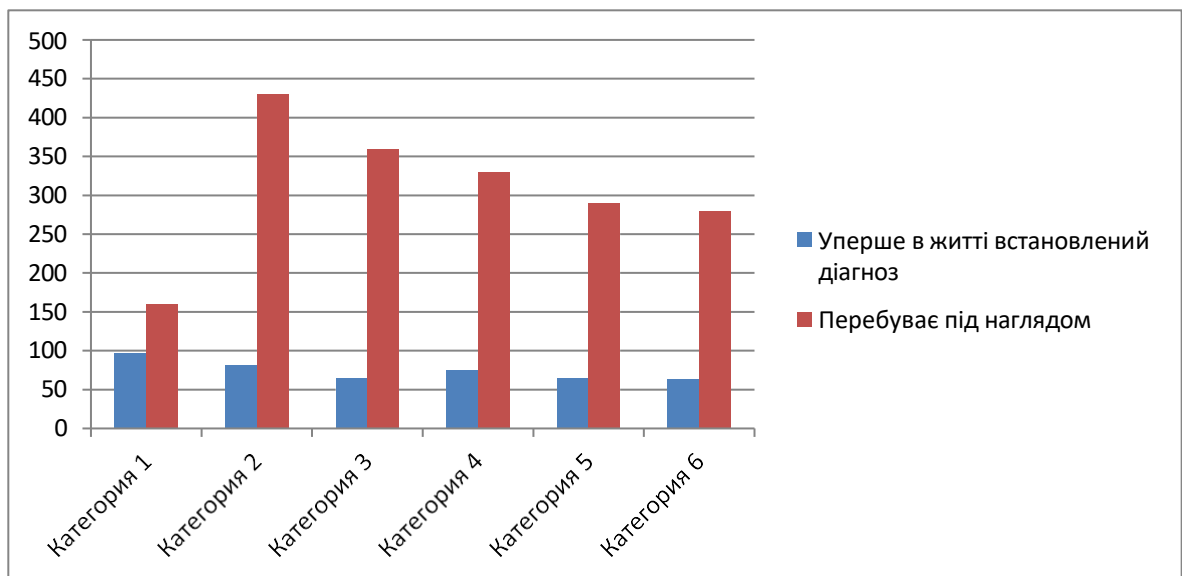


Рис. 1. Динаміка різних видів розладів, пов'язаних зі стресом у Вінницькій області (на 100 тис.)

Україна – країна, що пройшла пострадянську кризу. Дані соціологічних досліджень 80-90-х років свідчать про підвищення тривожності, песимістичних установок, «екзистенційного вакууму», соціальної нереалізації та втрати перспективи у більшості респондентів. Стабільне поступове зниження показників може пояснюватися тим, що на даному етапі пострадянські країни знаходяться на шляху виходу з соціальної, політичної та економічної кризи, та шляхом спроб і помилок обирають актуальні цінності та загальну спрямованість. Такий пошук заповнює «екзистенційний вакуум» і призводить до зниження зоогенних неврозів.

Проте ситуація залишається загрозливою через постійний ріст депресивних розладів, тривожності та астенії в розглянутій групі патологій, особливо у молоді.

Посткризові проблеми у суспільстві негативно вплинули на формування здорової, гармонійної особистості. Зниження рівня життя примусило батьків звернути увагу і докласти зусиль не на виховання дитини, а на виживання. За статистичними даними, школярі більше часу проводять перед телеекранами, ніж у школі. Психіка дітей спотворюється до такого стану, що це часто призводить до здійснення суїциду.

Згідно досліджень І. Беґа, на Україні приходить до першого класу 33% здорових дітей, а випускається здоровими 6-9%. Серед учнів загальноосвітніх шкіл 33% дітей мають певну професійну непридатність.

Одним із елементів, що характеризують стан сформованості здорового образу життя у сучасної молоді, є тривожність.

У психоаналізі тривожність розглядається як невирішений конфлікт між структурними елементами особистості. Це може бути конфлікт між

несвідомими потягами та репресивними нормами; між різними потягами, що прагнуть заволодіти центром уваги особистості; між уявним світом та досвідом реального світу; між прагненням до величч, досконалості та досвідом власної нікчемності і недосконалості; між бажанням бути прийнятим людьми, суспільством., Всесвітом та досвідом відторгнення; між волею бути і тим нестерпним тягарем буття, яке викликає явне чи приховане бажання не бути.

Основними наслідками тривожності є: формування соматоформних розладів, неможливість само актуалізації, порушення соціальної адаптації тощо.

Особливої уваги потребують побічні розлади як наслідок тривожності. На думку П. Тіліха, страх виникає в результаті тривоги, через відсутність об'єкта. Подолати його може лише мужність. Для юнацтва джерелом хвилювання виступають соціальні мотиви.

За результатами тестування 400 студентів Вінницького медичного коледжу можемо вивести критерії страху та хвилювання молоді:

- Страх публічних виступів (60%);
- Думка оточуючих, інших (45%);
- Хвилювання через розлуку з рідними місцями (42%);
- Страх публічних заходів (31%);
- Страх самотніх поїздок (29%);
- Страх смерті (21%);
- Страх втратити контроль над собою та ситуацією (17%);
- Страх натовпу, публічних місць, обмеженого простору (15%); страх вживання їжі перед іншими (14%).

Отже, проведене тестування показало, що 67% мають високий рівень тривожності, у 41 % студентів фіксується виражена психічна напруга.

Наступним складником, що характеризує стан сформованості здорового образу життя у сучасної молоді, є астенія, яка вважається тягарем сучасного суспільства.

Нині усе більшу увагу привертає синдром хронічної втоми, в основі якого лежить астенія.

Причинами виникнення астенії є соціальні фактори: Реакція організму на шалений ритм життя, фізичні, розумові та емоційні перевантаження, непорядкованість побуту тощо.

У патогенезі астенії основним є «перевантаження» активуючої ретикулярної формації – основного регулятора поведінки людини та її енергетичних ресурсів, а також десинхроноз.

Астенічний синдром не минає без наслідків. Астенія пригнічує опірність організму, знижує працездатність, погіршує якість життя, сприяє виникненню соматоформної патології, є основою для розвитку невротичних розладів.

Велике значення для стану сформованості здорового образу життя у сучасної молоді має проблема депресії.

Останнім часом все частіше депресивні розлади спостерігаються у молоді. Ознаками депресії у молоді є: знижений, тужливий настрій; втрата самоповаги та впевненості у собі; відчуття провини; втрата цікавості до життя та почуття радості; думки про самогубство.

Основним з аспектів, що негативно позначається на психофізичному стані молоді, є тенденція зниження рухової активності.

Сьогодні молодь не відзначається міцним здоров'ям. Більше половини сучасної молоді має відхилення в стані здоров'я. Ці порушення спостерігаються на рівні функціональних систем, дефектів опорно-рухового апарату, захворювань нервової системи тощо. Багато з сучасної молоді страждають на серйозні хронічні захворювання, які ускладнюють процес їх адаптації до фізичних та розумових навантажень.

В якості чинників, які визначають стан здоров'я сучасної молоді, є: «природне середовище», зусилля самої людини, умови життя, спадкові чинники, шкідливі звички.

Виділяють наступні фактори, що визначають ризик для здоров'я сучасної молоді:

- Спосіб життя – шкідливі умов праці, погані матеріально-побутові умови, стресові ситуації, гіподинамія, самотність, низький освітній та культурний рівень, надмірно високий рівень урбанізації, незбалансоване харчування, куріння, зловживання алкоголем та ліками тощо;
- Генетика, біологія людини – схильність до спадкових і дегенеративних хвороб;
- Зовнішнє середовище, природно-кліматичні умови – забруднення повітря, води і ґрунту, різка зміна атмосферних явищ, підвищені магнітні та інші випромінювання;
- Охорона здоров'я – неефективність особистих гігієнічних і громадських профілактичних заходів, низька якість медичної допомоги, несвоєчасність її надання.

В якості чинників, які впливають на турботу про своє здоров'я, сучасної молоді відмічаються наступні: бажання бути сильним, виховання, погіршення здоров'я, приклад оточення.

Молоді люди не завжди володіють необхідними знаннями та переконаннями, щоб свідомо вибирати здоровий спосіб життя. Іноді їм заважають шкідливі для здорового способу життя традиції та звички.

Складником стану сформованості здорового образу життя у сучасної молоді є стан фізичного розвитку молоді. Фізичне виховання є складовою частиною загальноосвітньої системи виховання молоді і прилучає молодих людей до культури через рухову активність у всіх формах, відіграє вирішальну роль у формуванні індивідуальності молодих людей [4, с.80].

Основними завданнями фізичного виховання є:

1. Вдосконалення фізичного розвитку.
2. Вдосконалення розвитку функціональних систем організму: серцево-судинної, дихальної, нервової (центральної, вегетативної і периферичної), ендокринної, травної та ін.
3. Профілактика захворювань, зміцнення і збереження здоров'я, продовження життя, відновлення після навчальної і трудової діяльності.
4. Вдосконалення розвитку фізичних якостей: швидкості, витривалості, сили, координації рухів, гнучкості і їх поєднань.
5. Оволодіння і вдосконалення рухових умінь і навичок, які необхідні для природного життя і професійної діяльності.
6. Оволодіння знаннями в галузі фізичної культури, здатності до самостійного використання засобів і методів фізичного виховання для зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення.
7. Формування морально-етичних, естетичних і етичних, патріотичних норм сучасної культурної людини на основі загальнолюдських цінностей [1, с.20].

Фізичні заняття – це один з основних способів підтримки у задовільній формі і здоров'я.

Серед різних заходів підвищення працездатності, зниження стомлюваності і профілактики відхилень у стані здоров'я однією з найбільш ефективних вважають фізичну підготовку.

Процес формування у сучасної молоді ставлення до здорового способу життя як професійної цінності включає в себе три етапи: мотиваційно-інформаційний, оцінний, діяльнісно-практичний. Логіка процесу визначає механізм засвоєння особистістю цінностей «усвідомлення – осмислення – прийняття», що припускає оцінку і вибір молоддю людиною значущих цінностей і проектування на цій основі майбутньої професійної діяльності. Відбувається послідовне формування досліджуваного особистісного утворення відповідно рівням його прояву.

Проблема формування здорового способу життя серед сучасної молоді залишається актуальною і вимагає негайного вирішення засобами освіти, самою молоддю, реалізацією стратегії, яка буде орієнтована на здоровий спосіб життя молодого покоління.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Сучасний стан здоров'я української молоді та загальна демографічна ситуація в суспільстві свідчать, що існує реальна потреба в розвитку культури здорового способу життя різних груп населення нашої країни, в першу чергу – підростаючого покоління.

У характеристиці стану сформованості здорового образу життя у сучасної молоді виокремлюються певні проблеми, зокрема тривожність, депресія,

малорухомий спосіб життя, спосіб життя, генетичні особливості, зовнішнє середовище та інші.

Формування здорового способу життя, виховання здорових, всебічно розвинених, патріотично налаштованих молодих громадян має стати державним пріоритетом,

Одним із важливих напрямів соціального виховання молодого покоління країни є формування здорового способу життя та і профілактика негативних явищ у молодіжному середовищі.

Література.

1. Аксьонова О.П. Дидактичний компонент моделі школи сприяння здоров'ю суб'єктів освітнього середовища / О.П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 12. – С. 19-24.
2. Аксьонова О.П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / О.П. Аксьонова – Тернопіль, 2005. – 20 с.
3. Бібіченко О.О. Мотивація студентів до занять з фізичного виховання / О.О. Бібіченко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології. – Кременчук: КДПУ, 2008. – с. 79-82.
4. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С. 1-4.
5. Бойченко Т.Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т.Є. Бойченко. Основи здоров'я і фізична культура. –2008. – № 11-12. – С. 6-7.
6. Бондаренко О.М. Валеологічна компетентність молодшої людини як запорука успішної кар'єри / О. М. Бондаренко // Гуманізація навчально-виховного процесу, зб. наук. пр.: Матеріали науково-практичної конференції «Культура особистості – джерело здоров'я» за заг. ред. В.І, Сипченка. – Слов'янськ, 2006. – С. 3-7.
7. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1-6.
8. Науменко Р.А. Створення здоров'язбережного освітнього середовища – пріоритетне завдання позашкільної освіти: матеріали II Міжнародної наук.-практ. конф. «Здорове довкілля – здорова нація» / Р.А. Науменко. – Бердянськ, 2010. – С. 33-36.

References.

1. Aksonova O.P. Dydaktychnyi komponent modeli shkoly spriannia zdoroviu subiektiv osvitnoho seredovyshcha / O.P. Aksonova // Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. – 2007. – № 12. – S. 19-24.
2. Aksonova O.P. Formuvannia fizychnoi kultury uchniv pochatkovoï shkoly v umovakh dyferentsiiovanoho navchannia: dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.07 / O.P. Aksonova – Ternopil, 2005. – 20 s.
3. Biblichenko O.O. Motyvatsiia studentiv do zaniat z fizychnoho vykhovannia / O.O. Bilichenko // Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta valeolohii. – Kremenichuk: KDPU, 2008. – s. 79-82.
4. Boichenko T. Valeolohiia – mystetstvo buty zdorovym / T. Boichenko // Zdorovia ta fizychna kultura. – 2005. – №2. – S. 1-4.
5. Boichenko T.Ie. Zdoroviazberihaiucha kompetentnist yak kliuchova v osviti Ukrainy / T.Ie. Boichenko. Osnovy zdorovia i fizychna kultura. –2008. – № 11-12. – S. 6-7.
6. Bondarenko O.M. Valeolohichna kompetentnist molodoi liudyny yak zaporuka uspishnoi kariery / O. M. Bondarenko // Humanizatsiia navchalno-vykhovnoho protsesu, zb. nauk. pr.: Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii «Kultura osobystosti – dzhereło zdorovia» za zah. red. V.I, Sypchenka. – Sloviansk, 2006. – S. 3-7.
7. Vashchienko O. Hotovnist vchytelia do vykorystannia zdoroviazberihaiuchykh tekhnolohii u navchalno-vykhovnomu protsesi / O. Vashchienko, S. Svyrydenko // Zdorovia ta fizychna kultura. – 2006. – № 8. – S. 1-6.
8. Naumenko R.A. Stvorennia zdoroviazberezhnoho osvitnoho seredovyshcha – priorytetne zavdannia pozashkilnoi osvity: materialy II Mizhnarodnoi nauk.-prakt. konf. «Zdorove dovkilla – zdorova natsiia» / R.A. Naumenko. – Berdiansk, 2010. – S. 33-36.

РОЗДІЛ 2
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.86

Е.Н. Осіпчик

*Білоруський Державний Університет.
(м. Мінськ, Республіка Білорусь)*

**ЗНАЧИМІСТЬ ТЕХНІКО — ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ФЕХТУВАЛЬНИКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО
ТРЕНУВАННЯ**

E. N. Osipchik

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

**THE SIGNIFICANCE OF TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF
SWORDSMAN AT AN EARLY STAGE OF A WORKOUT**

Анотація. У статті розглянуті теоретичні основи технічної і тактичної підготовки у фехтуванні, які є основними складовими тренувального процесу на всіх етапах багаторічної підготовки. На початковому етапі формуються техніко-тактичні знання, вміння і навички, які дають передумови до прояву таких

психічних процесів спортсмена як: сприйняття, ідеомоторні подання, мислення, пам'ять, рухові реакції, індивідуально-психологічні особливості особистості та ін.

Ключові слова: фехтування, технічна підготовка, тактична підготовка, спортивне тренування, початковий етап.

Abstract. The article discusses theoretical basis of technical and tactical training in fencing, which are basic components of the training process at all stages of multi-year training. Technical and tactical knowledge, skills and abilities are formed at an early stage and can be a source of manifestation of such mental process as perception, ideomotor response, thinking, memory, motor responses, individual psychological personality characteristics etc.

Key words: fencing, technical training, tactical training, workout, early stage.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасному фехтуванні все частіше відбуваються значні зміни у галузі правил проведення змагань, правил фехтування та суддівства. Ці зміни значно впливають на методику навчання фехтуванню і ставлять завдання розробки оптимальних тренувальних програм, що забезпечують розвиток основних фізичних якостей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких розпочато вирішення проблеми. Технічна та тактична підготовка фехтувальників на різних етапах спортивного тренування, в тому числі і на початковому етапі, розглядалися у працях спеціалістів з фехтування А.В. Бакум, В. Г. Войтов, І. А. Кабанова, Е. Д. Сладков, М. А. Г.Д. Ридник, А.В. Стукалін, Тишлер, Д. А. Тишлер [1,2,4,6,7,8,9] та інших. Незважаючи на те, що багато робіт цих авторів публікувалися понад 20 років тому, проблема в покращенні навчання, закріплення та вдосконалення техніко-тактичної підготовки актуальна до сьогодні. Наприклад, А. В. Бакум [1] у своєму дисертаційному дослідженні провів порівняльний аналіз характеристик кінематичної структури техніки виконання бойових дій рапіристами різної кваліфікації, що дозволило виявити відмінності в самій структурі рухів зброї, біозвенів спортсмена, а також відмінності у просторових, тимчасових та просторово-часових характеристик. Для отримання даних використовувалася апаратура "Qualisys" - оптико-електронна система реєстрації та аналізу рухів. Також Гамалій В.В. та Шевчук О.М. у своїй статті [3] визначаючи особливості процесу вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки дійшли до того, що програма вдосконалення техніки рухових дій спортсменів має

будуватися на об'єктивних кількісних моделях базових механізмів технічних процесів провідних спортсменів.

Ціль дослідження. Розглянути теоретичні аспекти технічної та тактичної підготовки у фехтуванні на початковому етапі спортивного тренування на основі літературних джерел.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел, що стосуються технічної та тактичної підготовки фехтувальників на початковому етапі спортивного тренування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Система багаторічної підготовки спортсменів фехтувальників розрахована на те, що діти починають займатися спортом із 8-10 років. Якщо слідувати цій системі, перехід до етапу спортивного вдосконалення вимагає щонайменше 6-7 років систематичної тренування [5].

Таким чином, система багаторічної підготовки передбачає 5 етапів:

- етап початкової підготовки (тривалість щонайменше два роки);
- етап початкової спортивної спеціалізації (тривалість два роки);
- етап поглибленого тренування у вибраному вигляді зброї (тривалість 2-3 роки);
- етап спортивного вдосконалення (тривалість 2-3 роки);
- етап збереження спортивних досягнень.

Слід враховувати, що віковий діапазон фехтувальників-початківців може змінюватись від 6 до 13 років і важливою умовою на початковому етапі спортивної підготовки буде індивідуальний підхід до кожної дитини залежно від статі, віку, антропометричних даних, від вихідного рівня фізичних і психічних даних, від специфічних вікових особливостей.

Діти 6-7 років погано засвоюють словесну інформацію оскільки процеси збудження переважають над процесами гальмування, але краще засвоюють зорове уявлення інформації, якщо вона дається і натомість підвищеної інформаційної зацікавленості. Проте, для формування основ технічних умінь необхідно знизити рівень емоційного збудження. Запам'ятовування у цей віковий період відбувається переважно за рахунок механічних повторень із максимально спрощеним аналізом ситуацій та подій. Важливо пам'ятати, що виконання монотонної роботи, що вимагає концентрації уваги, наприклад, пересування у фехтувальній стійці, швидко призводить до втоми. Тому таку роботу потрібно дозувати та поєднувати з рухливими іграми. Також слід враховувати, що за перебування в умовах вибору діти часто губляться.

Діти 8-10 років відрізняються значними змінами у моторній сфері, з'являється сила та точність рухів. Хоча увага все ще не стійка, на нетривалий час можна досягти певної концентрації. У цей віковий період можна сміливо навчати виконанню дрібних рухів, таких як: переклади, кругові рухи зброєю та ін., таким чином, можна наголошувати на точність завершення руху, проте перевагу в тренувальному процесі необхідно віддавати ігровій діяльності.

Діти 11-13 років відрізняються координацією та швидкістю рухів. Вони здатні точно диференціювати зусилля при виконанні рухових дій, ця здатність лежить в основі формування базової техніки фехтувальника. Виборчо та цілеспрямовано сприймають інформацію та самостійно приймають рішення.

Слід брати до уваги таке поняття, як сенситивний період розвитку фізичних якостей. Сенситивний період - це обмежений проміжок часу розвитку, протягом якого людина відрізняється більшою сприйнятливістю конкретних сигналів, ніж інші періоди життя [10]. Відомо, що послідовність та зміна сенситивних періодів розвитку психомоторних якостей полягає в наступному:

- для успішної організації всієї рухової діяльності, створюються передумови у розвиток координаційних здібностей. Сенситивний період посідає вік 4-5 років;

- у віці 8-10 років інтенсивно розвиваються різні форми швидкості (частота рухів, швидкість одиночного руху та простого рухового реагування), для цього віку характерне засвоєння рухової та ритмічної структури руху;

- у віці 10 років, за погодженням ритмічних, швидкісно-силових та координаційних компонентів, починають формуватися здібності до формування техніки складно-координаційних та спортивних вправ;

- у віці 10-14 років у фехтувальників спостерігається значне зростання показників витривалості та фізичної працездатності, хоча витривалість, як здатність тривалий час витримувати нервово-психічні та фізичні навантаження не знижуючи якості виконуваної роботи, характеризується пізнішим сенситивним періодом розвитку.

Враховуючи всі вікові особливості, основою навчання на початковому етапі спеціалізації з урахуванням специфіки обраного виду зброї виступає вивчення техніки виконання основних прийомів фехтування. З оволодінням технічних засад доцільно формувати початкові тактичні вміння.

У міру вдосконалення технічної складової фехтувальників домінуючою підготовкою виступає тактична. Поступово формується тактичне мислення, що сприяє ефективному вирішенню завдань змагальної діяльності, передбачанню майбутніх дій.

Але без відповідної фізичної та психологічної готовності виконання різноманітних технічних та тактичних прийомів неможливе, тому важливою складовою спортивної підготовки є: ОФП, рухливі та спортивні ігри та ін.

Слід пам'ятати, що надмірна ретельність у відпрацюванні прийомів при навчанні неминуче призведе до невиправданої затримки у формуванні тактичних здібностей та бойових якостей, які є обов'язковими передумовами для зростання спортивної майстерності [10].

У практиці підготовки фехтувальників різного віку та кваліфікації в даний час чітко виділилися сім форм організації занять, серед яких: груповий урок, бойова практика, індивідуальний урок, заняття з теоретичної та фізичної підготовки, контрольні та офіційні змагання [8].

Груповий урок – основна форма проведення навчально-виховної та тренувальної роботи з юними фехтувальниками. Включає різні вправи, перш за все, з партнером і має найбільший позитивний ефект при заняттях в групі від 6 осіб.

Бойова практика - тренувальне заняття багате серіями поєдинків, які формують функціональну підготовленість фехтувальників.

Індивідуальний урок - самостійна форма організації тренувального процесу, що включає всі необхідні методи на процес формування складу засобів ведення поєдинку та його індивідуалізацію, виховання морально-психологічних установок і техніко-тактичну підготовку.

Заняття з теоретичної підготовки — зазвичай включає розбір тактики ведення поєдинків майбутніх противників у бойових діях. Раціональний аналіз ефективності використовуваних методів та засобів проведення навчального процесу.

Заняття з фізичної підготовки поширені на всіх етапах річного циклу. У юних фехтувальників широке використання занять припадає переважно на літній період або має місце в умовах збору.

Контрольні змагання — складова частина тренувального процесу, що реалізує приватні ефекти впливу засобів та методів спортивного тренування.

Офіційні змагання використовуються як основний спосіб діагностики підготовленості, об'єктивізації процесу відбору.

У різних поєднаннях, всі ці форми організації занять (крім офіційних змагань), можуть бути складовою змісту групового уроку і використовуватися в тренувальному процесі самостійно, незалежно один від одного.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виходячи з вищевикладеного, важливим моментом у формуванні техніко-тактичних дій на початковому етапі спортивної підготовки є облік усіх особливостей, що займаються, а саме: стать, вік, антропометричні дані, вихідний рівень фізичних і психічних даних, специфічні вікові особливості. Це дає основу для експериментального дослідження всіх складових цього вікового контингенту. Також на результат впливатиме наявність гідної спортивної бази з необхідним технічним оснащенням та інвентарем.

Література.

1. Бакум, А.В. Удосконалення техніки змагальних дій рапіристів на етапі спеціалізованої базової підготовки / А.В. Бакум // Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. та спорту, - Київ, 2013. - 20с.
2. Войтов, В.Г. Техніко-тактичні характеристики змагальної діяльності юних фехтувальників на шаблях. Етап поглибленої спеціалізації: метод. вказівки/В. Г. Війтів; ДІФК. -1983. - 14 с.
3. Гамалій В.В. Удосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів, що спеціалізуються на єдиноборствах, на різних етапах багаторічної підготовки (на прикладі фехтування) / В.В. Гамалій, Є.М. Шевчук // Науково-теор. журнал: наука в олімпійському спорті - 2014. №4., с. 64-73.
4. Кабанова, І.А. Критерії техніко-тактичної підготовленості фехтувальників на шпагах 14–16 років на етапі поглибленої підготовки [Електронний ресурс] / І. А. Кабанова / / Фіз. культура: виховання, освіта, тренування. - 2007. - № 4.
5. Навчання фехтуванню: навчальний посібник для вузів/Б.В. Турецька. – Академічний Проект, 2007. – 432с.
6. Ридник, А.Р. Засоби ведення поєдинків як основа випереджаючого моделювання техніко-тактичної підготовки юних фехтувальників / А. Р. Ридник// Науково-теор. журнал: вчені записки. – 2009. №11., с. 82 - 86.
7. Сладков, Є. Д. Основи техніки фехтування/Є. Д. Солодкі. - Київ: Здоров'я, 1989. - 142 с.
8. Спортивне фехтування: підручник для вузів фізичної культури/Д.А. Тишлер, В.С. Келлер, А.Д. Мовшович - Фізкультура, освіта і наука, 1997. - 385с.
9. Стукалін, А. Ст. Техніко-тактична підготовка рапіристів у зв'язку із зміною правил суддівства: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04/О. Ст. Стукалін, 2009. - 25 с.
10. Теорія та практика спортивного фехтування: навчальний посібник/Г.Б. Шустіков, В.Г. Федоров, А.В. Деєв, Є.А. Нечаєва-Спорт, 2016. - 192с.

References.

1. Bakum, A. Improving the technique of competitive actions of foil fencers at the stage of specialized basic training / A. Bakum // abstract dis. can sciences physical. vih. and sport, Kyev, 2013. - 20s.
2. Voitov, V. Technical and tactical characteristics of the competitive activity of young saber fencers. Stage of Advanced Specialization: method. directions / V. Voitov ; Smol. HYFK. –1983. – 14 s.
3. Hamalyi V. Improving the technical and tactical skills of athletes specializing in martial arts, at different stages of long-term training (on the example of fencing) / V. Hamalyi, E. Shevchuk // Scientific Theor. Journal: science in olympic sport — 2014. №4., s. 64-73.
4. Kabanova, Y. Criteria for technical and tactical preparedness of fencers on epee of 14-16 years at the stage of immersed training [Electronic resource] / Y. Kabanova // Physical education: upbringing, education, training. – 2007. – № 4.
5. Fencing Education: Textbook for High Schools / B.V. Turetskyi. - Akademycheskyi Proekt, 2007.- 432s.
6. Рыдник, А. Means of conducting fights as the basis of advanced modeling of technical and tactical training of young fencers / А. Рыдник // Scientific Theor. Journal: Scientific Notes. - 2009. №11., c. 82 — 86.
7. Sladkov, Э. Fencing Basics / Э. Sladkov. – Kyev: Zdorovia, 1989. – 142 s.
8. Sports Fencing: textbook for universities of physical education / D.A. Тышлер, V.S. Keller, A.D. Movshovych —Physical education, education and science, 1997. - 385с.
9. Stukalyn, A. Technical and tactical training of foilists in connection with a change in the rules of refereeing: autoref. dis. . cand. ped of sciences: 13.00.04 / A. V. Stukalyn ;– 2009. – 25 s.
10. Theory and practice of sports fencing: schoolbook / H.B. Shustikov, V.H. Fedorov, A.V. Deev, E.A. Nechaeva —Sport, 2016. - 192s.

УДК 37.013.42:316.624-053.6:796.011.1

В.В. Гейтенко

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

В.М. Пристинський

*Донбаський державний педагогічний університет
(м. Слов'янськ, Україна)*

**ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ
НЕФОРМАЛІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

V.V. Heytenko

*Donbass`ka derzhavna mashinobudivna akademiya
(Kramatorsk's, Ukraine)*

V.N. Pristinsky

*Donbass state pedagogical university
(Slavyansk, Ukraine)*

**PREVENTION AND CORRECTION DEVIANT BEHAVIOR NEFORMALS
ENVIRONMENT BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE**

Анотація. Стаття присвячена обґрунтуванню необхідності профілактики та корекції девіантної поведінки неформалів засобами фізичної культури. Проаналізовано, як за допомогою дозвільної діяльності фізкультурної спрямованості можна залучити неформала до просоціальної групи. Доведено, що фізична культура і спорт є ефективним засобом фізичного розвитку підлітка і сприятливо впливає на його соціальну активність, положення в суспільстві, трудову діяльність і нормальну соціалізацію особистості.

Ключові слова: корекція, девіантна поведінка, неформал, неформальна молодіжна організація, фізкультура, спорт, здоровий спосіб життя.

Annotation. The paper is devoted to substantiation of correction of deviant behavior of high school students in informal youth organizations by means of physical culture. The ways of involving high school student-hipsters into physical leisure activities thereby bringing them to social groups are analyzed. Physical education and sport are proved to be effective means of physical development of teenagers and have positive effect on their social activity, social status, work and normal socialization.

Key words: correction, deviant behavior, hipster, unofficial youth organization, physical culture, sports, healthy lifestyle.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Проблема поширеності девіантної поведінки у середовищі молоді, зокрема, у малих молодіжних групах, набула серйозних масштабів та потребує соціокультурологічного аналізу з метою вдосконалення методів контролю, профілактики, корекції та припинення антисоціальних процесів у молодіжному середовищі. Девіантна поведінка в малих молодіжних групах набула останніми роками масового характеру і поставила проблеми девіації та її походження до центру уваги соціологів, соціальних психологів, медиків, кримінологів.

Найважливішим засобом розуміння своєї соціальної значущості для старшокласників є навчання. У школі вони стикаються з певними життєвими труднощами, і від їх вирішення залежить успішна соціалізація та становлення особистості. Досягнення певних успіхів у навчально-виховному процесі є дуже важливим для відчуття власної повноцінності. Соціальна незрілість дитини часто стає причиною зривів та конфліктів з батьками та вчителями. Не домогшись успіху у навчанні, учень намагається знайти задоволення у спілкуванні з однолітками, причому не завжди прийнятними для суспільства нормами поведінки, і свої успіхи хлопці можуть досягти у лавах неформальних молодіжних організацій.

Проблема девіантної поведінки старшокласників у середовищі неформальних молодіжних організацій останніми роками є однією з найпріоритетніших у сучасній педагогіці у багатьох країнах. Нині зміни, що відбуваються в Україні у всіх сферах життя (економічне неблагополуччя, соціальна нестабільність, складні сімейно-побутові відносини, посилення впливу неформальних організацій) болісно відбилися на учнів старшого шкільного віку. Прояви девіантної поведінки у середовищі неформальних молодіжних організацій набувають масового характеру та широко поширюються у суспільстві. Своєю девіантною поведінкою неформали можуть нашкодити насамперед собі, друзям, однокласникам, класу, школі, своїй сім'ї та суспільству.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких позначено розв'язання цієї проблеми. Педагогічні та психологічні основи дослідження поведінки дітей і підлітків, що відхиляється, закладені в роботах таких вітчизняних учених, як П.А. П. Блонський, Л. С. Виготський, В. Н. Сорока-Росинський, В. П. Кащенко, С. Т. Шацький та ін. У дослідженнях Б. н. Алмазова, З. А. Белічевой, А. Д. Гонєєва, Є.В. Змановський, Ю. А. Клейберг, І. З. Кона, Є Р. Костяшкіна, В. Т. Лісовського, О. В. Мудрика, О. М. Печенюка, В. Г. Степанова, відображено питання виявлення, профілактики та корекції девіантної поведінки підлітків у суспільстві, сім'ї, загальноосвітній школі, установах додаткової освіти тощо.

Проблеми девіантної поведінки у підлітковому середовищі розглянуті також зарубіжними авторами, серед яких можна виділити Е. Дюркгейма, Т. Парсонса, А. Коена, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Тарда, Е. Фромма та ін.

У контексті цього дослідження особливе значення мають роботи, присвячені вихованню підлітків девіантної поведінки в процесі занять фізичною культурою та спортом, їхньої участі у спортивних змаганнях (О. А. Винниченко, Є. Л. Єфімова, Ю. А. Зотов, А. І. Міхєєв, А. А. Остапєц, О. А. Остапєц, В. А. Курєнцов, В. Д. Чєпїк та ін.).

Мета дослідження. Позначена проблема вимагає посиленої уваги з боку вчених до профілактичної та виховної роботи, створення ефективної програми корекції та профілактики девіантної поведінки неформалів.

Мета роботи – проаналізувати та науково обґрунтувати можливість та перспективи корекції та профілактики девіантної поведінки старшокласників у середовищі неформальних молодіжних організацій засобами фізичної культури.

Завдання, що вирішуються:

1) провести аналіз літератури з проблеми корекції девіантної поведінки старшокласників серед неформальних молодіжних організацій засобами фізичної культури;

2) розробити систему дозвільної зайнятості учнів 9-11 класів у позаурочний час як заходи профілактики та корекції девіантної поведінки неформалів;

3) підвищити рівень знань щодо формування здорового способу життя як важливої складової соціалізації та самореалізації особистості неформалів та їх фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Сучасна соціальна ситуація змінюється безперервно, роблячи гранично нестабільною систему, і натомість якої відбувається формування підліткової субкультури. Будучи однією з найбільш адаптованих та соціально незахищених груп, підлітки несуть на собі відбиток загальної невизначеності, невпевненості та тривожності. Неформальні організації сьогодення включають цілий спектр асоціальних проявів, але часто розцінюються підлітками як норма. Неформальні організації асоціальної спрямованості негативно впливають в розвитку та становлення особистості старшокласників.

Спільна діяльність неформалів носить хуліганський характер, який виявляється у порушенні громадського порядку, вживанні спиртних напоїв, розкраданні державної та особистої власності, збуті та зберіганні наркотичних речовин тощо. Ця поведінка характерна для таких неформальних молодіжних організацій, як «рокери», «хіпі», «панки», "Околофутбол", "скінхеди", "гопники" та інших.

О. Беспалько вважає, що девіантна поведінка людини – це система вчинків чи окремі вчинки, що суперечать прийнятим у суспільстві нормам і виявляються у вигляді незбалансованих психічних процесів, неадаптованості, порушенні процесів самоактуалізації та у вигляді ухилення від морального та етичного контролю особистості над власною поведінкою [1, с. 127-130]. А. С. Воронін під девіантною поведінкою розуміє вчинки людини (у нашому випадку неформала), що мають характер відхилення від прийнятих у суспільстві правових, моральних чи культурних норм [3, с. 23]. Така поведінка у лавах неформальних молодіжних організацій та груп постає як засіб досягнення певної мети, як один із способів задовольнити потреби людини. Згодом такі антисоціальні організації можуть перерости у стійкі кримінальні групи. Тому дуже важливо своєчасно розпочати роботу із «важким» підлітком та залучити його до здорового способу життя, а значить прищепити любов та звичку до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Вчені М. А. Ковальчук та М. І. Рожков у своїх роботах зазначають, що «профілактична, корекційна та реабілітаційна робота – це компоненти єдиного виховного процесу, ігнорування одного з яких негативно позначається на ефективності реалізації інших та в цілому виховного процесу» та визначають педагогічну корекцію як

«Комплекс заходів різного характеру допомоги підліткам, які мають девіантну поведінку» [9, с. 20].

Ми вважаємо, що за допомогою фізичної культури та систематичних занять спортом у корекційній роботі з дітьми-неформалами можна залучити їх до просоціальних груп. Дуже важливо, що у процесі фізичного виховання вирішуються як завдання, пов'язані з особливостями окремого виду виховання, а й загальні завдання, переслідувані у соціальній системі виховання загалом [10, з. 161].

Спортивні психологи зазначають, що заняття фізичною культурою та спортом сприяють розвитку багатьох вольових якостей особистості неформала старшого шкільного віку. При цьому в окремих видах спорту деякі з вольових якостей мають провідне значення. Так, наприклад, у заняттях спортивними іграми (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, хокей) провідними вольовими якостями є сміливість та наполегливість, ініціативність та рішучість. У роботах окремих дослідників зазначається, що у процесі занять фізкультурно-спортивною діяльністю можливе як виховання нових якостей особистості, а й перевиховання вже наявних, з негативною спрямованістю [10]. Для того щоб

«Витягнути» підлітка з такої асоціальної групи необхідно створити такі педагогічні умови, щоб відволікти та залучити його в інше середовище з позитивною соціальною спрямованістю: гуртки за інтересами чи спортивні секції.

Дозвілля неформала може бути пасивним (зорове, слухацьке) і активним, контрольованим і неконтрольованим, колективним та індивідуальним. Найбільш поширеною формою організації дозвілля є клубна діяльність. Соціальні педагоги використовують її для профілактики та корекції девіантної поведінки неформалів [2; 8].

Клубна діяльність організується на добровільному об'єднанні людей із загальними інтересами, з урахуванням їх вікових та соціокультурних особливостей. Відвідування клубу сприяє включенню неформалу до різних видів діяльності. Слід також зазначити, що значна кількість старшокласників, які перебувають у неформальній молодіжній організації асоціальної спрямованості, займаються різними видами єдиноборств (бокс, карате, дзюдо, айкідо, ушу), а також відвідують тренажерні зали.

Таким чином, вчителю фізичної культури, спортивному тренеру можна залучити неформала займатися професійно певним видом єдиноборств або важкою атлетикою, пауерліфтингом (так популярними серед молоді), тобто неформал відвідуватиме тренування і братиме участь у змаганнях, а спілкуватиметься з членами своєї неформальної організації.

У процесі занять у спортивних гуртках неформал зможе загартувати свій характер, удосконалити певні вміння та навички, навчиться швидко та правильно орієнтуватися у різних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати чи утримуватися від ризику. Змагання проводяться за певними правилами, які зумовлюють не лише сам хід боротьби, а й підготовку до неї. Правила можуть визначати психологічну підготовку спортсмена-неформала. Вони вимагають від нього конкретних проявів певних властивостей мислення, вольових зусиль та фізичних якостей [5; 7].

Неформал працюватиме у спортивному залі над розвитком сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності над технікою виконання фізичних вправ. Йому доведеться вчитися керувати своїм настроєм, справлятися із надмірним хвилюванням, намагатися опанувати та контролювати свої емоції, тренувати свою волю. Все це він робитиме свідомо, щоб досягти кращого результату у змаганнях [4; 5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, дуже важливо допомогти підлітку знайти своє місце в житті, зрозуміти його прагнення, інтереси, дати можливість розвиватися його індивідуальним здібностям та навичкам. Саме організація дозвільної діяльності має стати системою, де дитина зможе знайти себе, підвищити свою самооцінку і навчитися самореалізовуватися і самовиражатися. Також необхідно роз'яснення педагогам, вчителям, викладачам фізичної культури, спортивним тренерам та батькам важливість залучення неформалів у цю сферу, оскільки саме тут вони можуть виявити свої здібності, зміцнити своє здоров'я та свій фізичний стан відмовитися від шкідливих звичок. Удосконалюючись у спорті, неформал удосконалюватиметься та розвиватиметься всебічно.

Література.

1. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – С. 127-130.
2. Воронін А. С. Словник термінів із загальної та соціальної педагогіки: навчальне електронне текстове видання, 2006. – 135 с.

2. Гейтенко В.В. Педагогічний супровід соціалізації старшокласників у середовищі неформальних молодіжних організацій: дис. ... канд. пед. наук – Слов'янськ, 2019. – 336 с.

3. Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Пристинська Т. М. Педагогічний супровід підлітків старшого шкільного віку у середовищі асоціальних й антисоціальних неформальних молодіжних організацій. *Монографія*. Слов'янськ. Вид-во Б. І. Маторіна, 2019. 300 с. ISBN 978-617-7780-06-8.

4. Гейтенко В. В., Пристинський В. Н. Корекція девіантної поведінки старшокласників серед неформальних молодіжних організацій засобами фізичної культури. Двигуна активність. Спорт. Особистість. Йошкар-Ола: ПДТУ, 2017. С. 48-53.

5. Heytenko V. V. Pedagogical conditions of formation of the civil maturity of the senior school students who are existing in the environment of the informal youth organizations. Polish journal of science. Warszawa, 2018. № 9. VOL. 1. P. 32-36.

6. Лугонін С. М. Фізична культура як цінність народу: навч. посібник - Фізкультура та спорт, 2010. - 161 с.

7. Новичкова Н.Г. Педагогічна корекція девіантної поведінки підлітків засобами фізичної культури: дис. ... канд. пед. наук. -2009. - 253 с.

Referencer.

1. Bezpalko O. V. Sotsialna pedahohika: skhemy, tablytsi, komentari: navch. posib. – К.: Tsentr uchbovoi literatury, 2009. – S. 127-130.

2. Voronyn A. C. Slovar termynov po obshchei y sotsyalnoi pedahohyke: uchebnoe elektronnoe tekstovoe yzdanye, 2006. – 135 s.

3. Heitenko V.V. Pedahohichniy suprovid sotsializatsii starshoklasnykiv u seredovyshchi ne-formalnykh molodizhnykh orhanizatsii: dys. ... kand. ped. nauk – Sloviansk, 2019. – 336 s.

4. Heitenko V. V., Prystynskyi V. M., Prystynska T. M. Pedahohichniy suprovid pidlitkiv starshoho shkilnoho viku u seredovyshchi asotsialnykh y antysotsialnykh neformalnykh molodizhnykh orhanizatsii. Monohrafiia. Sloviansk. Vyd-vo B. I. Matorina, 2019. 300 s. ISBN 978-617-7780-06-8

5. Heitenko V. V., Prystynskyi V. N. Korektsiya devyantnoho povedenya starsheklassnykov v srede neformalnykh molodezhnykh orhanyzatsyi sredstvamy fizycheskoi kultury. Dvyhatelnaia aktyvnost. Sport. Lychnost. Yoshkar-Ola: PHTU, 2017. S. 48-53.

6. Prohramma podhotovky pedahohov obrazovatelnykh uchrezhdeniy k orhanyzatsyy raboty po profylaktyke narkomanyy sredy detei y podrostkov / M. A. Kovalchuk [y dr.] – Yaroslavl: YaHPU im. K. D. Ushynskoho, 2002.

7. Luhonyn S. M. Fyzycheskaia kultura kak tsennost naroda: ucheb. posobyе – M.: Fyzkultura y sport, 2010. – 161 s.

8. Novychkova N. H. Pedahohycheskaia korrektsiya devyantnoho povedeniya podrostkov sredstvamy fyzycheskoï kultury: dys. ... kand. ped. nauk. –2009. – 253 s.

УДК 796.011.3-057

Г.П. Грибан

*Житомирський державний університет імені Івана Франка
(м. Житомир, Україна)*

О.М. Гринчук, Т.О. Білоскаленко

*Житомирський автомобільно - дорожній коледж
Національного транспортного університету
(м. Житомир, Україна)*

**УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ
СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

G.P. Gryban

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

O.N. Hrynychuk, T.A. Biloskalenko

Zhytomyr Automobile - Road College of National Transport University

**MANAGEMENT OF THE PROCESS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL
QUALITIES OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS
OF PHYSICAL EDUCATION**

Анотація. У статті показано, що для управління процесом розвитку фізичних якостей важливе значення має стан фізичної підготовленості студентів, нормування фізичних навантажень у навчально-виховному процесі з фізичного виховання та в фізкультурно-оздоровчій діяльності у позанавчальний час. Доведено, що фізична підготовленість, в певній мірі, є показником фізичної активності студента, інтегральним показником функціонування органів і систем його організму. Фізичні вправи та тести оцінювання фізичної підготовленості студента надають можливість викладачу визначити рівень функціонування певних систем організму від яких залежить рівень розвитку фізичних якостей.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичні якості, фізична підготовка, фізична підготовленість, студент.

Annotation. In the article it is shown that for the management of the process of development of physical qualities the state of physical fitness of students, the normalization of physical activity in the educational process of physical education and in the physical-health activity during extra-curricular time is important. It is proved that physical fitness is, to some extent, an indicator of a student's physical activity, an integral indicator of the functioning of organs and systems of his body. Physical exercises and tests of assessment of physical fitness of the student allow the teacher to

determine the level of functioning of certain systems of the organism on which the level of development of physical qualities depends. The process of formation of physical qualities in students provides: 1) a holistic reflection in the content of teaching the tasks of forming a comprehensively developed personality of the student; 2) the complexity of the content of the educational process to the student's real capabilities: health status, level of physical development and physical fitness, availability of skills and technical skills to perform the exercises; 3) compliance with the amount of content of the educational material allotted time for its assimilation or implementation.

Keywords: physical education, physical qualities, physical training, physical fitness, student.

Постановка проблеми та її актуальність. За роки незалежності України система фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (ЗВО) перебувала у глибокому кризовому стані і не змогла задовольнити потреб фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді. В останні роки Міністерством освіти і науки України фізичному вихованню студентів було завдано непоправної шкоди, що призвело до різкого зниження стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів та якості навчально-виховної і фізкультурно-оздоровчої діяльності у ЗВО України. Фізичне виховання практично почало знищуватися: переведення навчальної дисципліни на факультативну і самостійну форму роботи, до якої ні студенти та викладачі не були підготовлені; ліквідація поліклінік і медпунктів призвела до не якісного медичного обстеження студентів; слабка та в багатьох ЗВО відсутня матеріально-технічна база для фізкультурно-оздоровчих занять; менталітет українських студентів, які не бажають відвідувати фізкультурно-оздоровчі заняття і не несуть відповідальності за стан власного здоров'я і рівень фізичної працездатності; скорочення і закриття кафедр фізичного виховання та відсутність нових здоров'язбережувальних технологій тощо призвело до нових ще більш гострих проблем краху майбутньої еліти українського суспільства. Незважаючи на численні наукові дослідження, рекомендації державних органів та галузевих фахівців, які займалися проблемами фізичного виховання у вітчизняних ЗВО не були почуті у вищих державних ешелонах влади.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності, базою, на якій відбувається вся рухова діяльність людини, є рівень розвитку фізичних якостей людини. Основу фізичної підготовленості студентів складає рівень розвитку окремих фізичних якостей. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді є одним із першочергових завдань кафедр фізичного виховання.

Фізична підготовленість – це готовність студента до виконання фізичних навантажень, що передбачені навчальною програмою. Вона показує рівень розвитку фізичних якостей, який був досягнутий у процесі фізичного виховання. Фізична підготовленість є результатом фізичної активності студентів, їх інтегральним показником, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають практично всі органи й системи організму [12]. Фізична підготовленість розглядається не тільки як функція рухового апарата, а і як функціонування цілісного організму [16].

Фізична підготовленість залежить від рівня фізичного здоров'я, але не можна однозначно стверджувати, що студент, який має високий рівень фізичного здоров'я, також має й високий рівень фізичної підготовленості. Тому результати рухових тестів студентів з «безпечним» рівнем можуть служити як ціль для розвитку фізичних якостей студентів з нижчими рівнями фізичного здоров'я. Очевидно, що фізична підготовленість, перш за все, повинна бути орієнтована на поліпшення здоров'я студентів і лише опосередковано на результати рухових тестів [10]. На рівень фізичної підготовленості студентів ЗВО впливає досить багато чинників, частина з яких безпосередньо не залежить від науково-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, професійного рівня викладацького складу кафедри, матеріально-технічного забезпечення і оснащення спортивної бази та стану фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності. Всі чинники, які впливають на рівень фізичної підготовленості студента можна розділити на дві загальні групи: ті, що має абітурієнт або які впливали на його життєдіяльність до вступу у ЗВО; група чинників, що впливають безпосередньо на студента під час його навчання. Рівень впливу цих чинників є не однозначним і залежить також від індивідуальних особливостей студентів, викладачів та багатьох інших факторів, які можуть виникати у процесі фізичної підготовки [3, с. 192].

Фізична підготовка студентів – це частина процесу фізичного виховання, яка направлена на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації) з одночасним поліпшенням спеціальної фізичної і технічної підготовленості в видах рухової активності, набуття професійно-прикладних психофізичних навиків і вмінь, а в цілому і поліпшення стану здоров'я [3, с. 115].

Рівень фізичної підготовленості студента залежить від оволодіння ним засобами, формами та видами фізичної підготовки, які використовуються під час навчальних і самостійних занять фізичними вправами. Використовуючи відповідні фізичні вправи та регулюючи інтенсивність їх виконання можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію всіх систем організму, підвищувати рівень їх функціонування, тим самим забезпечувати високий рівень фізичної підготовленості студентів.

В той же час наявні методи фізичного виховання не забезпечують за період навчання у ЗВО підвищення фізичної підготовленості значної частини студентів до рівня вимог навчальних програм та не сприяють готовності студентів до життєздатності, а прогресивна форма організації занять з конкретною спортивною спрямованістю не знайшла широкого застосування у практиці роботи кафедр фізичного виховання. Досліджуючи динаміку фізичної підготовленості студентів протягом навчання у ЗВО можна з впевненістю сказати, що вихідний рівень фізичної підготовленості студентів-чоловіків є суттєво вищим в порівнянні з жінками. Як жінки, так і чоловіки першого курсу показують незадовільну успішність з фізичної підготовки – 1,83 та 2,63 бали. Найвищий рівень фізичної підготовленості виявлений у студентів другого курсу: у жінок успішність рівнялася – 2,48 бала, у чоловіків – 3,0 бала. У жінок на третьому і четвертому курсі спостерігається тенденція до зниження фізичної підготовленості, відповідно успішність з фізичної підготовленості складає 2,08 та 2,04 бала. У чоловіків на третьому курсі відбулося несуттєве зниження фізичної підготовленості до 2,79 балів, а на четвертому спостерігається знову підвищення до 2,96 балів [7, с. 20].

Аналіз літературних джерел дає підстави uważати, що розвиток фізичних якостей у студентів ЗВО України потребує суттєвого удосконалення, пошуку нових здоров'язберезувалих технологій та покращання матеріально-технічного забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності тощо. Освітній процес із фізичного виховання становить собою цілеспрямовану структуру з певною ієрархією. Це означає, що фізкультурно-оздоровча робота, яка проводиться з групою студентів, орієнтується на певну мету у вигляді формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами тощо. Низький рівень фізичної підготовленості студентів [3, 5, 6, 8, 9] вимагає кардинальних змін в удосконаленні системи фізичного виховання, потребує наукового обґрунтування найбільш ефективних методичних підходів і технологій організації та проведення навчально-виховних занять, а також упровадження особистого обрання видів спортивної діяльності.

Метою статті є обґрунтування ефективних шляхів управління розвитком фізичних якостей студентів вищих освітніх закладів.

Завдання дослідження: 1. Зробити аналіз фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти.

2. Запропонувати методичні підходи для удосконалення фізичних якостей студентів в освітньому процесі університетів.

Викладення основного матеріалу. Основний шлях поліпшення фізичного розвитку та забезпечення фізичної підготовленості студентів – це розвиток фізичних якостей за допомогою систематичного виконання різноманітних

вправ. Фізичні якості визначають ступінь рухової обдарованості людини. Основою розвитку фізичних якостей є використання здатності організму до накопичувальної пристосованості до навантажень, в процесі якої під впливом регулярних занять виникає адаптація до характеру таких навантажень і, як наслідок, підвищення функціональних можливостей організму.

У фізкультурно-оздоровчому процесі ЗВО методи, засоби, форми взаємодіють між собою і створюють специфічні напрямки у фізичному вихованні студентів – динамічні підсистеми, які враховують певні аспекти фізкультурно-оздоровчої і тренувальної діяльності та підготовки до неї особистості студента. Методична система фізичного виховання студентів [4] має враховувати всі обставини, які складаються у конкретних умовах навчально-виховного процесу, залежать від особливостей контингенту студентів, вимог часу та інших внутрішніх і зовнішніх чинників, які можуть впливати на формування фізичних якостей.

Однією із найбільш успішних є принципова схема побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей, яка вимагає виконання певних операцій: 1) постановки педагогічного завдання з врахуванням стану фізичної підготовленості студентів та визначення яку саме фізичну якість та до якого рівня необхідно розвивати; 2) вибору найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання з кожним студентом чи групою; 3) вибору адекватних методів виконання вправ; 4) визначення місця вправ у конкретному занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей; 5) визначення тривалості та кількості навчально-тренувальних занять для розвитку певної фізичної якості; 6) визначення загальної величини навчальних навантажень та їхньої динаміки відповідно до закономірностей адаптації до фізичної діяльності [14, с. 177].

Важливою є поурочна методика розвитку фізичних якостей у студентів. Основу наповнення організаційно-змістового і процесуально-діяльнісного блоків методичної системи фізичного виховання складає фізична підготовка студентів. Фізична підготовка студентів розглядається як частина процесу фізичного виховання, яка направлена на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей з одночасним поліпшенням спеціальної фізичної і технічної підготовленості у видах рухової активності, на активізацію вольових виявів і набуття професійно-прикладних психофізичних навиків і вмінь, а в цілому і на поліпшення стану здоров'я. Під час виконання фізичних вправ, які направлені на розвиток окремих фізичних якостей слід дотримуватися такої ЧСС: вправи на розвиток швидкості – 150–160 за 1 хв; координаційної здатності – 140, швидкісно-силової якості, швидкісної і швидкісно-силової витривалості – 170–190, загальної витривалості – 130–140 за 1 хв [13]. Тому під час реалізації завдань з розвитку фізичних якостей і навиків застосовується термін «методика», який означає сукупність способів доцільного

проведення навчально-виховного процесу. У методиці, по можливості, повинні бути точні вказівки щодо виконання у визначеній послідовності певних дій, які призводять до вирішення поставленого завдання, з визначенням основних параметрів цих дій та вірогідних результатів. При цьому необхідно з'ясувати деталі дій та корегувати процес залежно від конкретних завдань, ходу навчального процесу та індивідуальних особливостей і підготовленості студентів.

Важливою умовою високої результативності у процесі навчальних занять з фізичного виховання, розвитку самостійності, ініціативності й активності студентів є також оцінка їхньої діяльності, що виявляється не лише в цифрах, а й у вираженні викладачем свого ставлення до студента, його успіхів, невдач і поведінки. Основним принципом оцінювання фізичної підготовленості студентів повинен бути принцип взаємоповаги й співпраці. Викладач, який не застосовує заохочення, похвали, не бажає зрозуміти студента, який не може виконати норматив з фізичного тестування, назавжди відіб'є бажання студента до занять фізичними вправами. Незадовільні оцінки з тестування фізичної підготовленості не повинні принижувати гідність студента. Показники тестування слід використовувати у трьох аспектах з метою: 1) визначення рівня фізичної підготовленості студентів та його оцінювання; 2) оптимізації фізичного навантаження на навчальних заняттях з фізичного виховання і скоректування застосування засобів розвитку фізичних якостей; 3) активізації мотивації студентів до фізичного вдосконалення і самостійних занять фізичними вправами.

Застосування здоров'яформувальних технологій особистісно-орієнтованого фізичного виховання [1, 2, 11, 15 та ін.] має переваги у порівнянні з традиційними формами організації і педагогічної реалізації. Суть особистісно-орієнтованого фізичного виховання полягає у власному виборі студентом виду рухової активності, де в більшій мірі використовується метод спортивної підготовки, тобто тренування. Особливість даного підходу полягає в тому, що фізкультурно-оздоровча освіта студентів здійснюється у формі обов'язкових навчально-тренувальних занять, що можуть також проводитися за межами академічного розкладу. Таким чином, для практичних занять групи можуть комплектуватися за типологічними ознаками без жорсткої прив'язки до календарного віку, але з урахуванням спільності інтересів до конкретних видів фізкультурної, оздоровчої або спортивної діяльності. Тобто практичним виявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, тобто форми рухової активності, що спеціально організовані у рамках групових або індивідуальних занять. Вони можуть мати як оздоровчу спрямованість, так і розвивати фізичні якості.

Реалізація принципово нових підходів до підвищення ефективності фізичного виховання студентів і посилення їх здоров'яформувальної і соціокультурної функції гальмуються цілим рядом чинників, а саме: 1) відсутністю національної політики модернізації державної системи фізичного виховання учнівської і студентської молоді як однієї з обов'язкових умов фізичного і духовного оздоровлення населення України; 2) відсутністю в українських ЗВО належної матеріально-технічної бази, здатної забезпечити умови для повноцінних фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів і занять у системі масового фізичного виховання студентської молоді; 3) відсутністю педагогічних кадрів, готових без перенавчання або додаткової підготовки працювати за інноваційними технологіями викладання фізичного виховання; 4) відсутністю діагностичного медичного устаткування і необхідних кадрів, здатних забезпечити повноцінне формування здоров'я і всебічну фізичну підготовленість студентської молоді; 5) надзвичайно низьким рівнем освітньої і загальної культури окремих фахівців з фізичного виховання та переважної частини студентської молоді.

Упровадження нових форм та технологій фізичної підготовки студентів вимагає створення принципово нової інфраструктури національної системи фізичного виховання студентської молоді. Теоретико-методологічні і правові засади проектування даної інфраструктури та її подальша експлуатація повинні бути закладені в національній доктрині фізичного виховання учнівської і студентської молоді України. У частині оновлення основних фондів матеріально-технічного забезпечення масового фізичного виховання студентів необхідно передбачити у ЗВО України проектування і будівництво різних типових варіантів навчально-спортивних споруд та їх експлуатацію в режимі цілого дня. Головною вимогою до таких споруд повинна бути їх універсальність, що забезпечує можливість вирішення задач, перш за все, загальної фізичної підготовки з використанням тренувальних режимів рухової активності. При цьому найважливішими елементами даної споруди повинні бути: тренажерне, контрольно-діагностичне оснащення, відеотехніка, універсальні можливості трансформацій устаткування, конфігурацій місць занять тощо. Нові форми та технології фізичної підготовки студентів у кінцевому підсумку багато в чому визначаються не тільки ефективністю використання методик, наявністю навчальних баз, матеріально-технічним їх забезпеченням, вихідним рівнем фізичної підготовленості та станом здоров'я студентів, а також цілим комплексом екологічних, соціально-економічних, психолого-педагогічних та санітарно-гігієнічних факторів.

Висновки. Процес формування фізичних якостей у студентів передбачає: 1) цілісне відображення у змісті навчання завдань формування всебічно розвиненої особистості студента; 2) відповідність складності змісту навчального процесу реальним можливостям студента: стану здоров'я, рівню фізичного

розвитку і фізичної підготовленості, наявності умінь і технічних навиків щодо виконання вправ; 3) відповідність обсягу змісту навчального матеріалу відведеному часу для його засвоєння або виконання.

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

Література.

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: шляхи реалізації. Рідна школа. – 1999. – № 12. – С. 13–18.

2. 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.

3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. – Житомир: Вид-во «Рута», 2009. – 593 с.

4. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів-аграріїв та особливості її формування. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2012. – Вип. 20. – С. 44–48.

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

6. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Ткаченко П.П. Аналіз фізичної підготовленості студентів-аграріїв. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць; за ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 9 (36). – С. 29–35.

7. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Ткаченко П.П. Динаміка фізичної підготовленості студентів-аграріїв протягом навчання у вищому навчальному закладі. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 11 (38). – С. 16–22.

8. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Ткаченко П.П. Стан фізичної підготовленості студентів-аграріїв під час навчання у вищому навчальному закладі. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15. – Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць; за ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 9 (36). – С. 35–42.

9. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки в гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. – Житомир: Вид-во «Рута», 2013. – 100 с.

10. Долженко Л. Прогностичні моделі фізичної підготовленості студентів з різним рівнем фізичного здоров'я. Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 2. – 2006. – С. 89–91.
11. Кузнецова О.Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика: монографія. – Рівне: Волин. обереги, 2018. – 446 с.
12. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. – Житомир: Вид-во «Державний агроекологічний університет», 2006. – 332 с.
13. Романенко В.А. Рухові здібності людини/В.А. Романенко. - Донецьк: Новий світ, 1999. - 336 с.
14. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.
15. Ткаченко П.П. Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно-орієнтованого вибору рухової активності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вип. 139. – Т. I. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С. 183–186.
16. Bulicz E., Murawow I. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne actywnosci ruchowej. – Radom: Politechnica R. 2003. – 533 s.

References.

1. Bekh I.D. Osobystisno zoriientovane vykhovannia: shliakhy realizatsii. Ridna shkola. – 1999. – № 12. – S. 13–18.
2. Hryban H.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.
3. Hryban H.P. Zhyttiediiialnist ta rukhova aktyvnist studentiv: monohrafiia. – Zhytomyr: Vyd-vo «Ruta», 2009. – 593 s.
4. Hryban H.P. Metodychna systema fizychnoho vykhovannia studentiv-ahrariiv ta osoblyvosti yii formuvannia. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. – Seriia № 15. – Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport: zb. naukovykh prats / Za red. H.M. Arziutova. – K.: Vyd-vo NPU im. M.P. Drahomanova, 2012. – Vyp. 20. – S. 44–48.
5. Hryban G.P. Problemy fizychnogo vyxovannya v umovax yevrointegraciyi // Bukovynskij naukovyj visnyk. Vypusk 3. – Chernivci, ChNU, 2007. – S. 6–10.

6. Hryban H.P., Tymoshenko O.V., Tkachenko P.P. Analiz fizychnoi pidhotovlenosti studentiv-ahraryiv. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. – Serii № 15. – Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport: zb. naukovykh prats; za red. H.M. Arziutova. – K.: Vyd-vo NPU im. M.P. Drahomanova, 2013. – Vyp. 9 (36). – S. 29–35.
7. Hryban H.P., Tymoshenko O.V., Tkachenko P.P. Dynamika fizychnoi pidhotovlenosti studentiv-ahraryiv protiahom navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. – Serii № 15. – Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport: zb. naukovykh prats / Za red. H.M. Arziutova. – K.: Vyd-vo NPU im. M.P. Drahomanova, 2013. – Vyp. 11 (38). – S. 16–22.
8. Hryban H.P., Tymoshenko O.V., Tkachenko P.P. Stan fizychnoi pidhotovlenosti studentiv-ahraryiv pid chas navchannia u vyshchomu navchalnomu zakladi. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova. – Serii № 15. – Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport: zb. naukovykh prats; za red. H.M. Arziutova. – K.: Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, 2013. – Vyp. 9 (36). – S. 35–42.
9. Hryban H.P., Tkachenko P.P. Osnovy pidhotovky v hyrovomu sporti: navch.-metod. posib. – Zhytomyr: Vyd-vo «Ruta», 2013. – 100 s.
10. Dolzhenko L. Prohnostychni modeli fizychnoi pidhotovlenosti studentiv z ryznym rivnem fizychnoho zdorovia. Sportyvnyi visnyk Prydnistrovia. Nauk.-teoret. zhurnal Dnipropetrov. derzh. in-tu fiz. kul. i sportu. – № 2. – 2006. – S. 89–91.
11. Kuznyeczova O.T. Ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vyxovanni studentiv: teoriya, metodyka, praktyka: monografiya. – Rivne: Volyn. oberegy, 2018. – 446 s.
12. Opanasiuk F.H., Hryban H.P. Osnovy rozvytku fizychnykh yakosti studentiv: navch.-metod. posib. – Zhytomyr: Vyd-vo «Derzhavnyi ahroekolohichniy universytet», 2006. – 332 s.
13. Romanenko V.A. Dvyhatelnye sposobnosti cheloveka. – Donetsk: Novii myr, 1999. – 336 s.
14. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: Pidruchnyk dlia stud. vuziv fiz. vykhov. i sportu: V 2 t. / Za red. T.Iu. Krutsevych. – T. 1. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. – K.: Olimpiiska literatura, 2008. – 391 s.
15. Tkachenko P.P. Modernizaciya systemy fizychnoho vyxovannia studentiv na osnovi osobystisno-oriyentovanogo vyboru ruxovoyi aktyvnosti // Visnyk Chernigivskogo nacionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni T. G. Shevchenka. Seriya: Pedagogichni nauky. Fizychno vyxovannia ta sport. – Vyp. 139. – T. I. – Chernigiv: ChNPU, 2016. – S. 183–186.
16. Bulicz E., Murawow I. Zdrowie czlowieka i jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywnosci ruchowej. – Radom: Politechnica R. 2003. – 533 s.

Т.О. Бєлкова, О.В. Тихоненко

Донецький національний медичний університет

(м. Кропивницький, Україна)

ПРОБЛЕМА ВІДБОРУ В СПОРТІ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

T.O. Belkova, O.V. Tikhonenko

Donetsk National Medical University

(Kropyvnytskyi, Ukraine)

**THE PROBLEM OF SELECTION IN SPORTS: THEORETICAL
ASPECTS**

Анотація. У статті розглядаються теоретичні аспекти спортивного відбору й орієнтації підготовки спортсменів. Розв'язання загальних питань відбору свідчить про науково-практичну значущість проблеми пошуку обдарованих спортсменів і їхньої орієнтації на певний вид спорту. З'ясовано, що зібраний спеціалістами науковий матеріал уможливорює судити про різноманітні сторони спортивних здібностей, форми організації та методику відбору, а також про методичні підходи у вивченні даної проблеми дослідження.

Ключові слова: спортсмен, задатки, здібності, спортивний результат, етапи підготовки, спортивний відбір.

Abstract. The article deals with theoretical aspects of sports selection and orientation of athletes training. Addressing general selection issues testifies to the scientific and practical importance of the problem of finding gifted athletes and their orientation to a particular sport. It has been found out that the scientific material collected by specialists makes it possible to judge the various aspects of sports abilities, forms of organization and selection methods, as well as methodical approaches in studying this research problem.

Methodological approaches are based on a strictly consistent, systematic, exactly following the plan methodology. It represents the fundamental foundations of a deep, social understanding of scientific research in general or in any field of knowledge.

Selection is defined as a system of organizational and methodological measures of a complex nature, covering pedagogical, social and biological-biological methods of research, on the basis of which the inclinations and abilities of the younger generation to specialize in a particular type or group of sports are revealed.

The key concepts of selection are: makings, opportunities, abilities, giftedness and perspective.

But, in our opinion, the problem of finding talented athletes is still not completely solved, and therefore requires further scientific research.

Key words: athlete, makings, abilities, sports result, stages of preparation, sports selection, physical activity, physical education.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Спортивний відбір є однією з основних теоретичних та прикладних медико-біологічних проблем фізичної культури та спорту в нашій країні. Розвиток теорії спортивного відбору впливає на рівень спортивних досягнень та розвиток спортивної науки загалом.

Рівень результатів у сучасному спорті настільки високий, що для їхнього досягнення спортсмену необхідно мати рідкісні морфологічні дані, володіти унікальною гармонією комплексу фізичних і психологічних здатностей, що потребують на гранично високому рівні розвитку. Така «гармонія» навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки можлива при наявності всіх необхідних умов трапляється дуже рідко. Тому однією із центральних у системі підготовки спортсменів високої кваліфікації є проблема відбору й орієнтації підготовки спортсменів [7, с. 101].

Зростання спортивних досягнень із різних видів спорту, вимагає подальшого вивчення індивідуальних можливостей спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. В сучасних умовах спорту вищих досягнень, особливу значимість набуває виявлення найбільш обдарованих, перспективних спортсменів.

Н. Ж. Булгакова, С. М. Вайцеховський, І. Д. Глазирін, Б. Н. Никитский, А. В. Парфенов, В. Н. Платонов констатують, що рекордні досягнення характерні для спортсменів, які володіють найбільш оптимальними показниками, характерними для даного виду спорту.

Такі автори, як В. А. Бублік, В. М. Волков, В. П. Філін, В. С. Гіріс, Р. С. Мотилянська, Т. С. Тімакова, Г. С. Туманян та інші, детально розглядають етапи спортивного відбору, вивчають фактори, що обмежують зріст спортивних досягнень у різних видах спорту, особливо вказують на вибір інформативних показників, які відповідають етапам спортивного відбору, специфіці виду спорту, статі тощо.

Все це підкреслює актуальність і необхідність спортивного відбору, який перетворюється в питання, зачіпає одночасно особисті і державні інтереси, економічні та моральні аспекти.

Мета статті – теоретично обґрунтувати сутність проблеми спортивного відбору у виявленні потенційних можливостей спортсменів.

Відповідно до мети визначено такі **завдання**:

- проаналізувати теоретичні положення, розкрити зміст ключових понять обраної проблеми у науково-педагогічній літературі;
- визначити завдання і критерії етапів багаторічного відбору з урахуванням закономірностей вікового та статевого розвитку спортсменів;
- з'ясувати особливості ефективності організації спортивного відбору тренувального процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Цілеспрямоване багаторічне навчання та виховання спортсменів високого класу – складний процес, якість якого визначається низкою факторів. Одним із таких факторів є відбір обдарованої молоді, а також спортивна спрямованість. Своєчасно розпізнати рухові задатки, визначити схильність особистості до певного виду рухової діяльності є одним з головних завдань не тільки спортивної орієнтації, але й фізичного виховання [9, с. 15].

На розвиток масової фізичної культури і спеціалізовану підготовку спортсменів в дитячо-юнацьких спортивних школах, школах-інтернатах спортивного профілю, школах вищої спортивної майстерності витрачаються великі державні кошти, але в зв'язку з низьким рівнем лікарського контролю в масовому спорті, невисоким – на наступних етапах підготовки спортсменів, а також недосконалою системою спортивного відбору, вершин світових досягнень досягають одиниці. Мета спортивної діяльності – досягти максимально можливого для конкретного спортивного результату [4, с. 31].

Перед спортом поставлене завдання – досягнення високих результатів не лише за рахунок відбору, а й за рахунок поєднання видатних природних задатків із сучасними методами їх розвитку. Саме це мають на увазі, коли говорять про підвищення спортивних досягнень за допомогою відбору спортивних талантів.

Важливість спортивного відбору полягає не стільки у виявленні придатності до певного виду спорту, скільки у виявленні потенційних можливостей спортсменів [10, с. 58].

Спортивний відбір – процес пошуку найбільш обдарованої молоді, здатних досягти високих результатів в конкретному виді спорту. Поняття відбору є базовим із ним тісно функціонують такі поняття: спортивна орієнтація і спортивна селекція [3, с. 40].

Під спортивною орієнтацією автори розуміють визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, заснованої на вивченні задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їхньої майстерності.

Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер-стаєр);

- визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів зростання досягнень;

- встановлення провідних чинників підготовленості та змагальної діяльності, здатних вплинути на рівень спортивних результатів спортсмена;

- виявлення засобів, методів, навантажень, які можуть негативно вплинути на розвиток задатків, придушити індивідуальність спортсмена.

Спортивна селекція – система заходів, яка передбачає періодичний вибір кращих спортсменів на різних етапах спортивної селекції [1, с. 15].

Спортивний відбір виник на основі професійного відбору і на сучасному етапі розвивається паралельно з ним, носить тривалий багатоетапний характер, це не одноразове дослідження. Розрізняють три основні різновиди спортивного відбору:

1. Відбір та спортивна орієнтація бажаючих займатися спортом.

2. Відбір до складу збірних команд різного рангу з метою більш досконалої спортивної підготовки.

3. Відбір до складу збірних команд різного рангу для виступу на спортивних змаганнях.

Відбір визначається як система організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що охоплює педагогічні, соціальні та медико-біологічні заходи дослідження, на основі яких виявляються задатки й здібності підростаючого покоління для спеціалізації в окремому виді або групі видів спорту [2, с. 30].

Спортивний відбір і орієнтація – не разова подія на тому чи іншому етапі спортивного вдосконалення, а практично безперервний процес, що охоплює всю багаторічну підготовку спортсмена. Обумовлено це неможливістю чіткого виявлення здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної

підготовки, а також складним характером взаємовідносин між спадковими факторами, які проявляються у вигляді задатків, і набутими, які є наслідком спеціально організованого тренування[5, с. 8].

У процесі відбору та орієнтації використовуються найрізноманітніші дослідження, які дозволяють отримати досить повну інформацію про спортсмена:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- особливості будови тіла; особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості і перспективи вдосконалення найважливіших систем організму спортсмена;
- рівень розвитку рухових якостей і перспективи їх вдосконалення;
- здатності до освоєння спортивної техніки і тактики, перебудови рухових навичок і техніко-тактичних схем;
- здатності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивному протіканню відновних процесів;
- психофізіологічні здібності м'язово-рухової і просторово-часової диференціювання, оперативному сприйняттю ситуації і прийняття адекватних рішень;
- мотивація, працьовитість, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність;
- змагальний досвід, вміння пристосовуватися до партнерів і суперникам, особливостям суддівства;
- рівень спортивної майстерності та здатність реалізовувати його в екстремальних умовах, характерних для головних змагань.

Ключовими поняттями відбору є: задатки, можливості, здібності, обдарованість та перспективність. Необхідність чіткого визначення цих понять пов'язана з розумінням проблеми відбору в цілому. Поняття «задатки» і «здібності», на наш погляд, є базовими й визначальними, оскільки вивчення природи формування задатків, генетичних факторів, що зумовлюють обдарованість, є теоретичною основою [6, с. 87].

Ефективність спортивного відбору багато в чому залежить від якості тренувального процесу. В значній мірі воно обумовлено ступенем обліку морфофункціональних особливостей молоді різного віку, індивідуальних особливостей росту і розвитку їх організму та чутливих періодів рухових функцій.

Етапи відбору встановлюються з урахуванням закономірностей вікового та статевих розвитку спортсменів, процесів їх морфологічного, функціонального, фізичного і психофізіологічного розвитку. Критерієм класифікації етапів відбору повинна бути їхня цільова спрямованість.

Відносно організації відбору висловлюються й інші точки зору.

Ряд дослідників В. Н. Артамонов, В. Н. Волков, Р. С. Мотилянська, В. П. Філін, Б. В. Шварц та інші висловлюють думку про доцільність виділення чотирьох етапів відбору:

1. Етап попереднього відбору дітей і підлітків.
2. Етап поглибленої перевірки відповідності відібраного контингенту вимогам, що пред'являються до успішної спеціалізації в обраному виді спорту.
3. Етап спортивної орієнтації.
4. Етап відбору у збірні команди ДЮСШ, областей, країни.

Думки різних авторів зводяться до висновку, що відбір повинен розглядатися як проблема, що вимагає поглибленої перевірки потенційних можливостей спортсменів та будується на комплексі показників, які охоплюють різні системи організму [8, с. 20].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, у цілому аналіз спеціальної літератури із загальних питань відбору свідчить про науково-практичну значущість проблеми пошуку обдарованих спортсменів і їхньої орієнтації на певний вид спорту.

Але, на наш погляд, проблема пошуку обдарованих спортсменів усе-таки остаточно не розв'язана, а тому потребує подальших наукових досліджень.

Література.

1. Алабін В. Г., Юшкевич Т. П. Відбір у спринті / Ст. Г. Алабін, Т. П. Юшкевич // Легка атлетика. -1978. - №5. - С. 15 - 28.
2. Артамонов В. Н., Мотилянська Р. Є. Методичні рекомендації щодо спортивного відбору та орієнтації / В. Н. Артамонов, Р. Є. Мотилянська. - Лікарсько-фізіол. розділ. -1986. - 65 с.
3. Булгакова Н. Ж. Відбір та підготовка спортивного резерву - найважливіше завдання ДЮСШ // Плавання. - Вип. 1. -Фізкультура та спорт, 1982. - С. 39 - 41.
4. Бальсевич В. К. Методологічні засади досліджень з проблеми відбору у спортивній орієнтації / В. К. Бальсевич // Теорія та практика фізичної культури. - 1980. - № 1. - С. 31-34.
5. Булкін В. А. Комплексний педагогічний контроль у системі підготовки кваліфікованих спортсменів / В. А. Булкін // Засоби та методи педагогічного контролю та індивідуалізація тренувального процесу. -1983. - С. 3 - 12.
6. Волков В. М., Філін В. П. Спортивний відбір / В. М. Волков, В. П. Філін. -Фізкультура та спорт. - 1983. - 176с.
7. Мартіросов Е. Г. Морфологічний статус людини в екстремальних умовах спортивної діяльності / Е. Г. Мартіросов // Підсумки науки та техніки:

Антропологія. -Т. 1. -1985. - С. 100 - 153.

8. Нікітюк Б. А. Система анатомо-антропологічного забезпечення сучасного спорту / Б. А. Нікітюк // Теорія та практика фіз. культури. -1980 / - № 10. - С. 19 - 21.

9. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті/В. Н. Платонов. - К.: Олімпійська література, 1997. - 583 с.

10. Попов Н. В. Відбір та виховання спортсменів / Н. В. Попов. - Софія, Єдин. центр підг. кадрів, - 1980. - 276 с.

References.

1. Alabin V. G., Yushkevich T. P. (1978). [Selection in the sprint]. Legkaya atletika. [Athletics]. №5. - С. 15 - 28.

2. Artamonov V. N., Motylyanskaya R. E. (1986). Metodicheskiye rekomendatsii po sportivnomu otboru i oriyentatsii. [Methodical recommendations for sports selection and orientation]. Vrachebno-fiziol. razdel. [Physio-Physiol. Section].

3. Bulgakova N. Zh. (1982). Otbor i podgotovka sportivnogo rezerva – vazhneyshaya zadacha DYUSSH. [The selection and preparation of a sports reserve is the most important task of the Children's and Youth Sports School]. Plavaniye. Fizkul'tura i sport. [Swimming. Physical education and sport]. Vol. 1.

4. Balsevich V. K. Metodologicheskiye printsipy issledovaniy po probleme otbora v sportivnoy oriyentatsii. [Methodological principles of research on the problem of selection in sports orientation]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. [Theory and practice of physical culture]. № 1.

5. Bulkin V. A. (1983). Kompleksnyy pedagogicheskiy kontrol' v sisteme podgotovki kvalifitsirovannykh sportsmenov. [Integrated pedagogical control in the system of training qualified athletes]. Sredstva i metody pedagogicheskogo kontrolya i individualizatsiya trenirovochnogo protsessa. [Means and methods of pedagogical control and individualization of the training process].

6. Volkov V. M., Filin V. P. (1983). Sportivnyy otbor. [Sport selection]. Fizkul'tura i sport. [Physical education and sports].

7. Martirosov E. G. (1985). Morfologicheskiy status cheloveka v ekstremal'nykh usloviyakh sportivnoy deyatel'nosti. [Morphological status of a person in extreme conditions of sports activity]. Itogi nauki i tekhniki: Antropologiya. [Results of science and technology: Anthropology]. T. 1.

8. Nikityuk B. A. (1980). Sistema anatomo-antropologicheskogo obespecheniya sovremennogo sporta. [The system of anatomical and anthropological support of modern sport]. Teoriya i praktika fiz. kul'tury. [Theory and practice of physical culture]. № 10.

9. Platonov V. N. (1997). Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. [General theory of training athletes in Olympic sports]. Kiev, [Ukraine].

10. Popov N. St. (1980). Otbor i vospitaniye sportsmenov. [Selection and education of athletes]. Yedin. tsentr podg. kadrov. [Ed. center sub. frames]. Sofia, [Bulgaria].

УДК 378

А.О. Гамаюнова, Т.С. Брюханова

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ
ПІДГОТОВКИ ДІВЧАТ 18-20 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ
ПАУЕРЛІФТИНГОМ**

A.A. Gamayunova

Donbass state machine-building Academy

(Kramatorsk, Ukraine)

**ANATOMICAL AND PHYSIOLOGICAL FEATURES OF STRENGTH
TRAINING OF GIRLS 18-20 YEARS OLD ENGAGED IN POWERLIFTING**

Анотація. У даній статті були розглянуті теоретичні та методичні аспекти анатомо-фізіологічних особливостей силової підготовки дівчат 18-20 років, що займаються пауерліфтингом, а також наведені практичні рекомендації методики, яка включає в себе як змагальні і спеціально-підготовчі вправи, так і загально підготовчі.

Ключові слова. Пауерліфтинг, силова підготовка, Важка атлетика, вправи, витривалість, здоров'я.

Annotation. In this article theoretical and methodical aspects of anatomical and physiological features of power training of girls of 18-20 years engaged in powerlifting were considered, and also practical recommendations of a technique which includes both competitive and specially-preparatory exercises, and General preparatory are induced.

Keyword. Powerlifting, strength training, weightlifting, exercise, endurance, health.

Актуальність вибраної теми. Powerlifting (пауерліфтинг) – це молодий спорт, який динамічно розвивається у нашій країні. Пауерліфтинг або, як його ще називають, енергетичний тріатлон – такий вид спорту, в якому головне завдання – піднімати тяжкості. Можна сміливо сказати, що це спорт чистої сили. Спортсмен тренує своє тіло настільки, наскільки це можливо. Основним змагальним та тренувальним снарядом у даному виді спорту є штанга. Від важкої атлетики силове триборство відрізняється потужнішими вправами, у яких основний наголос зроблено на силу. Займатися пауерліфтингом може будь-яка людина, яка не має протипоказань до фізичних навантажень. Можна сказати, що пауерліфтинг є одним із найбільш відкритих видів спорту.

Як і будь-якому іншому спорту, в пауерліфтингу існують певні правила виконання вправ, своя техніка. Силове триборство популярне у всьому світі. У нашій країні ці видом спорту займаються і чоловіки, і жінки – активно тренуються, беруть участь у змаганнях різного масштабу та показують там досить добрі результати. За даними моніторингу Інституту соціології, лише кожна четверта дівчина віком 18-20 років вважається здоровою, що зумовлює актуальність заняття таким видом спорту як пауерліфтинг [4].

Ціль, завдання. Розробка методики, спрямовану розвиток силових здібностей у дівчат 18-20 років, котрі займаються пауерліфтингом.

Виклад основного матеріалу. Організм жінки має свої певні анатомо-фізіологічні особливості, які потрібно враховувати під час складання тренування у пауерліфтингу. Адже у майбутньому

Жінці ще потрібно виконувати репродуктивну функцію і будувати тренувальний процес таким чином, щоб це ніяк не вплинуло на її здоров'я.

Сучасні погляди на силову підготовку дівчат, які займаються пауерліфтингом.

Пауерліфтинг - це різновид важкої атлетики, що складається з трьох вправ:

- 1) присідань зі штангою на спині;
- 2) жиму штанги лежачи;
- 3) станової тяги штанги [11].

Останнім часом у пауерліфтингу дедалі більше зростає кількість атлетів жіночої статі. Багато хто думає, що силовий спорт — це не місце для дівчат, але існує дуже багато жінок, які досягли великих результатів у пауерліфтингу, тому можна зробити висновок, що дівчата та силовий спорт цілком сумісні.

Особливості спортивного тренування жінок пов'язані з фізіологічними особливостями їхнього організму, об'єктивними відмінностями між хлопцями та дівчатами можна виділити такі:

- дівчата в середньому менше та легше, ніж хлопці;
- гормональна структура жіночого організму обмежує зростання м'язової маси;
- частка м'язів у загальній масі тіла у дівчат значно менша і становить лише 30-35% порівняно з 40-47% у хлопців;
- Центр тяжкості тіла дівчат знаходиться нижче, ніж у хлопців, пояснюється це їхньою статуєю;
- дівчата, в середньому, мають більшу гнучкість в порівнянні з хлопцями;
- дівчата мають більш високий больовий поріг, ніж хлопці.

Також необхідно пам'ятати про те, що жіночий організм, на відміну від чоловічого, характеризується менш міцною будовою кісток, меншим розвитком мускулатури тіла, а жирова тканина жінок становить до 28% ваги тіла (у порівнянні - у чоловіків 18-19%). У жінок значно слабше розвинені м'язи згиначів кисті. На відміну від чоловіків, у них гірше розвинені швидкісні та силові рухові якості. Насамперед це обумовлено будовою тіла жінки. Однак жінки перевершують чоловіків у гнучкості та витривалості. Тому на тренуваннях слід враховувати сильні та слабкі сторони жіночого організму. Темп зростання у дівчат сповільнюється і переважно закінчується до 16-18 років [6].

Щодо фізичних показників жіночого організму можна сказати, що середня маса серця у жінок 250 г. Маса серця у жінок менше на 10-15%, ніж у чоловіків, об'єм серця також менший у середньому на 160-180 см³. Систолічний об'єм (СО, ударний об'єм) - кількість (об'єм) крові, що викидається кожним із шлуночків серця при одному скороченні, у жінок через менші розміри серця ЗІ приблизно на 25% менше, ніж у чоловіків.

У жінок також є фізіологічні особливості регулювання дихання при м'язовій роботі. Вони досягають однакових з чоловіками величин легеневої вентиляції менш вигідним співвідношенням частоти і глибини дихання, що пов'язано зі зменшеним легеневим об'ємом і слабкішою дихальною мускулатурою.

Варто відзначити важливу річ, що нервова система жінки більш емоційна, збудлива, вразлива.

Ще раз уточнимо той факт, що найважливіші відмінності жіночого організму пов'язані з особливостями репродуктивної системи. Фізіологічний стан різних систем організму та фізична працездатність у жінок знаходяться у певній залежності від фаз менструального циклу. І це дуже важлива залежність. Таким чином, можна відзначити, що жінки за своїми фізичними особливостями сильно відрізняються від чоловіків.

У середині менструального циклу зменшуються вміст гемоглобіну в крові, концентрація еритроцитів, лейкоцитів та тромбоцитів, що пов'язано зі збільшенням об'єму плазми крові, оскільки відбувається затримка натрію та води в організмі.

До зниження кисневої ємності крові призводить втрата гемоглобіну та еритроцитів у дні менструального циклу, що безпосередньо залежить від обсягу крововтрати. Безпосередньо перед менструацією і фазу менструації знижено основний обмін і температура тіла. У фазу менструації при м'язовій роботі раніше починається потовиділення, що пов'язано зі зниженням вмісту естрогенів, які гальмують на потовиділення. У цей час м'язова працездатність особливо чутлива до підвищеної температури навколишнього середовища.

Максимальна м'язова сила знижується за кілька днів до початку менструації та залишається зниженою у менструальну фазу.

У цілому нині оваріально-менструальний цикл зазвичай істотно не впливає на спортивну працездатність, але є індивідуальні відмінності, велике значення надає і обраний вид спорту.

Підлаштовувати макро та мезо цикли під менструальний цикл некоректно, оскільки цикл дівчини пауерліфтера повинен насамперед переслідувати мету розвитку конкретних швидкісно-силових якостей. Водночас очевидний

той факт, що менструальні цикли накладають свій відбиток на тренувальний процес, що не можна не враховувати [5].

По-перше, під час менструального циклу дівчина не повинна вантажити нижню частину тіла, віддаючи перевагу таким вправам, як армійський жим і лежачи, можливо, саме тому дівчата показують більш вражаючі результати, спеціалізуючись саме на жимі.

По-друге, основний вплив під час менструального циклу чинить швидше психологічний стан спортсменки, що їй самій чи тренеру слід враховувати. Але не слід забувати про таке захворювання, як дисменорея (біль у животі, пов'язана зі спазмами матки під час менструації), оскільки від тяжкості цього захворювання взагалі залежить здатність дівчини займатися пауерліфтингом. Якщо у дівчини перший ступінь захворювання, вона вільно лікується і на спортивних результатах практично не позначається. Другий ступінь захворювання призводить до різкого болю і є наслідком патологічних змін в організмі, тому тренуватися через силу не варто, варто вилікувати хворобу, а потім уже думати про спортивну кар'єру. Третій ступінь захворювання просто не дозволить тренуватися.

Фаза менструації більшою мірою впливає на працездатність жінок, які тренують витривалість, та меншою мірою – на спринтерів, у цей період ефективний розвиток гнучкості.

У фолікулярну фазу утруднені швидкі реакції та ефективніше відбувається розвиток витривалості.

У фазу постовуляції ефективний розвиток швидко-силових якостей.

Перед менструацією та у фазу менструації м'язова працездатність особливо чутлива до підвищеної температури навколишнього середовища. Відповідно, всі ці моменти потрібно обов'язково враховувати під час побудови тренувального процесу [7].

Жіночий організм краще переносить навантаження, спрямовані на розвиток витривалості. Тому, у тренувальних заняттях жінок широко застосовуються методи розвитку силової витривалості: вони пов'язані з невеликими навантаженнями, швидко знижують жировий компонент маси тіла, сприяє вирішенню завдань естетичної корекції статури [2].

Висновки. У будь-якому виді спорту є позитивні та негативні моменти, системність та правильна методика занять пауерліфтингом.

- До 18-20 років пауерліфтинг благотворно впливає на всі життєво необхідні системи організму. Формується та зміцнюється спина, удосконалюється постава та талія, зміцнюються м'язи тіла. Важливу роль у ривку грає робота ніг.

- Вікові особливості людини є найважливішим фактором правильної організації та змісту занять силової підготовки.

- Якщо тренувати фізичні якості в період їхнього інтенсивного вікового розвитку, то вони швидше досягають рівня розвитку у дорослої людини.

- Пауерліфтинг через свою доступність є одним із ефективних засобів розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я тих, хто займається.

- Пауерліфтинг сприятливо впливає на всі життєво необхідні системи організму. Формує та зміцнює спину, удосконалює поставу та талію, зміцнює м'язи тіла.

- Вікові особливості людини є найважливішим фактором правильної організації та змісту занять силової підготовки.

- Якщо тренувати фізичні якості в період їхнього інтенсивного вікового розвитку, то вони швидше досягають свого рівня розвитку.

Практичні поради. Пауерліфтерам-початківцям у віці 18 років.

20 років рекомендується використовувати метод повторних зусиль у розвиток силових здібностей. У цьому величину обтяження слід підбирати те щоб атлетика могла виконати від 8 до 12 повторень у кожному підході. Цей метод розвитку силових здібностей дозволить ефективно розвивати як власне силові здібності, і силову витривалість.

До змісту методики рекомендується включати як змагальні та спеціально-підготовчі вправи, так і загально підготовчі. Такі як: підтягування, віджимання, жима гантелей, розведення гантелей, тяги штанги або гантелей стоячи в нахилі, вправи для м'язів черевного преса, розгиначів спини та ін. При цьому обсяг загально підготовчих вправ для пауерліфтерів, стаж занять яких від 1 до 2 років повинен становити близько 30 - 50%.

Кількість занять на тиждень для дівчат, які займаються пауерліфтингом – три. Тривалість кожного заняття – близько 80-90 хвилин. Паузи відпочинку між підходами варіюються від 1 до 3 хвилин, залежно від обсягу та інтенсивності вправ [11].

Література.

1. Аксьонов М.О., Аксьонова А.В. Побудова тренувального процесу спортсменів важкоатлетичних видів спорту з урахуванням даних біоімпеданського аналізу/М.О. Аксьонов, А.В. Аксьонова // Теорія та практика фізичної культури. - 2015. - №12. - С.74-77.

2. Балько П.А. Алгоритми аналізу та управління тимчасовою структурою та структурою змагальної діяльності в пауерліфтингу / П.А. Балько// Вчені записки університету імені П.Ф. Лісгафт. - 2011. - № 3 (37). - С. 17-20.

3. Здоров'я студентів: соціологічний аналіз/Відп. ред. І.В. Журавльова. - Інститут соціології РАН., 2015. - 252 с.

4. Балько П.А. Управління тренувальним процесом у пауерліфтингу на основі статистичних даних. / П.А. Балько. -Изд-во ДВГУПС., 2013. - 210 с.

5. Бельський, І. В. Системи ефективного тренування: Армрестлінг. Бодібілдинг. Бенчпрес. Пауерліфтинг/І. В. Бельський. - 2-ге вид., Випр. та перероб. -Віда-Н, 2013. - 351 с.

6. Лубишева Л. І. Жінка у світі спорту: погляд спортивного соціолога/Л. І. Лубишева// Наука в олімпійському спорті. – 2013. – № 2. – С. 3-6.

7. Верхошанський, Ю.В. Основи спеціальної силової підготовки у

спорті/Ю.В. Верхошанський. - 2-ге вид., перероб. та дод. -Фізкультура та спорт, 2008. - 214 с.

8. Волков В.М. Спортивна тренувальність: парадокси діагностики/В.М. Волков // Теорія та практика фізичної культури. – 2015. – № 104. – С. 10-13.

9. Воробйов, О.М. Тяжка атлетика: підручник для інститутів фізичної культури/О.М. Воробйов. -Фізкультура та спорт, 2015. - 270 с.

10. Глядя С.А. Стати сильним! Навчально-методичний посібник з основ пауерліфтингу. / С.А. Глядя, М. А. Старов, Ю.В. Батигін.- Харків: К-Центр, 2011. – 43 с.

References.

1. Aksenov M. O., Aksenova A.V. Construction of the training process of athletes of weightlifting sports taking into account the data of bioimpedan analysis /M. O. Aksenov, A.V. Aksenova // Theory and practice of physical culture. - 2015. - No. 12. - Pp. 74-77.

2. Balko P. A. Algorithms for analyzing and managing the time structure and structure of competitive activity in powerlifting / P. A. Balko // Scientific notes of the University named after P. F. Lesgaft. - 2011. - No. 3 (37). - Pp. 17-20.

3. Student health: a sociological analysis / Rel. edited by I. V. Zhuravleva.- Institute of sociology of the Russian Academy of Sciences., 2015. – 252 p.

4. Balko P. A. Managing the training process in powerlifting based on statistical data. / P. A. Balko. - publishing house of dvgups., 2013. – 210 p.

5. Belsky, I. V. effective training Systems: Arm wrestling. Bodybuilding. Benchpress. Powerlifting / I. V. Belsky. - 2nd ed., Rev. and pererab. - Vida-N, 2013. – 351 p.
6. Lubysheva L. I. Woman in the world of sports: the view of a sports sociologist / L. I. Lubysheva // Science in Olympic sports. - 2013. - No. 2. - p.-6.
7. Verkhoshansky, Y. fundamentals of special strength training in sport / Y. V. Verkhoshansky. - 2nd ed., Rev. and extra –Physical culture and sport, 2008. – 214 p.
8. Volkov V. N. Sportivnaya trenirovannost: paradoxes of diagnostics / V. N. Volkov // Theory and practice of physical culture. - 2015. - No. 104. - Pp. 10-13.
9. Forty three. Vorobyov, A. N. Weightlifting: textbook for institutes of physical culture / A. N. Vorobyov. - physical Culture and sport, 2015. – 270 p.
10. Looking Sa Become strong! Training manual on the basics of powerlifting. / S. A. Looking, M. A. Starov, Yu. V. Batygin.- Kharkiv: K-Center, 2011. - 43 seconds

УДК 378

Є.Р. Велігонова, С.О. Черненко

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

**ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Y.R. Veligonova, S.A. Chernenko

*Donbass State Machine-Building Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

**STUDY OF THE STATE OF PREPARATION OF FUTURE PHYSICAL
EDUCATION TEACHERS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION**

Анотація. У статті визначаються показники значущості дисциплін гуманітарної та професійної підготовки у студентів ВНЗ за спеціальністю «Фізична культура і спорт». У дослідженні взяли участь студенти 1 – го курсу

(n=30); 2 – го курсу (n=20). Для вирішення завдань були застосовані такі методи дослідження: аналіз наукової літератури, педагогічне анкетування, для обробки даних – методи математичної статистики.

Ключові слова: фізичне виховання, професійно-педагогічні компетентності, професійна підготовка.

Annotation. The article defines the indicators of the importance of the disciplines of humanitarian and professional training among university students in the specialty "Physical Culture and Sports". The study involved 1-year students (n = 30); 2nd year (n = 20). To solve the problems, the following research methods were used: analysis of scientific literature, pedagogical questioning, and methods of mathematical statistics for data processing.

Key words: physical education, professional - pedagogical competencies, professional training.

Постановка проблеми та її актуальність. Головною метою системи фізичного виховання науковці вважають формування цілісної особистості, що передбачає активний вплив не лише на її фізичний потенціал, а й на свідомість, психіку та інтелект, сприяє формуванню стійкої позитивної мотивації, ціннісних орієнтацій, інтересів і потреб у фізичній активності та здоровому способі життя (О. Д. Дубогай [2], Т. Ю. Круцевич [3]. Актуальність дослідження спричинена:

- об'єктивною важливістю проблеми професійної підготовки вчителів фізичного виховання у ЗВО і станом її розв'язання в педагогічній науці та практиці;

- проблемною ситуацією, пов'язаною з невідповідністю змісту, форм і методів підготовки викладачів фізичного виховання до суспільних потреб;

- відсутністю системного зв'язку між педагогічними теоріями і практикою підготовки тренерів – викладачів фізичного виховання.

Таким чином, актуальність проблеми, її значущість і недостатня розробленість зумовили дослідження стану підготовки майбутніх тренерів – викладачів фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми професійної підготовки викладачів фізичної культури у вищій освіті вивчали (О. В. Тимошенко [8], О. Л. Шабалина [9], Б. М. Шиян [10] та ін.).

Підписання Болонської конвенції актуалізувало низку інновацій у системі вищої освіти України, серед яких компетентнісний підхід, що є одним із концептуально важливих засобів управління якістю підготовки майбутніх фахівців у ЗВО.

Розглядаючи питання про професійну підготовленість викладачів фізичного виховання з урахуванням компетентнісного підходу, дослідники зазначають, що це комплекс професійно-педагогічних компетентностей, котрі сформовані на теоретичних заняттях, передбачених навчальними програмами, у процесі практичної спортивно-педагогічної підготовки, а також під час педагогічної практики В. Соловйов [6].

Щоб визначити стан професійної підготовки вчителів, тренерів-викладачів у ЗВО галузі ФКіС, необхідно визначити критерії, показники та рівні сформованості цих професійно-педагогічних компетентностей.

Відомі фахівці О. В. Антоненко [1], Г. А. Лещенко [4], Р. Й. Тур [7] визначають наступні професійно-педагогічної компетентності:

1. *Мотиваційно-педагогічний* компонент відображає спрямованість, мотиви, потреби в навчанні, ціннісні орієнтації викладача, а також готовність до стимулювання в учнів рухової активності, фізичного самовдосконалення.

2. *Когнітивно-педагогічний* компонент охоплює знання предмета (фізичної культури), знання дитячої та вікової психології, вікових анатомічних, морфо-функціональних та індивідуальних особливостей людини.

3. *Конструювально-педагогічний* компонент пов'язаний із формуванням цілей діяльності, складанням планів і програм, плануванням занять із фізичного виховання і спорту, відбору цілеспрямованих видів діяльності з фізичного виховання учнів.

4. *Організаційно-педагогічний* компонент охоплює здатність і готовність викладача належним чином організовувати освітній процес, управляти цим процесом і моніторити його ефективність, вчасно виявляючи недоліки в організації фізичного виховання, виправляти їх спроможність.

5. *Педагогічно-технологічний* компонент компетентності викладача фізичного виховання відображає психолого-педагогічні вміння та навички викладання предмету «Фізична культура». Це потребує володіння всіма руховими навичками, застосування словесних, наочних і практичних методів і прийомів фізичного виховання.

6. *Педагогічно-рефлексивний* компонент тренера-викладача фізичного виховання передбачає вміння усвідомлювати рівень особистої діяльності, вміння бачити причини недоліків у своїй діяльності, застосовувати кращий досвід в

управлінні фізичною підготовкою, проводити експериментальні дослідження та робити аргументовані висновки на основі одержаних учнями результатів.

На основі характеристики компонентів професійно-педагогічної компетентності Н. І. Степанченко [5] пропонує критерії ефективності системи професійної підготовки викладачів фізичного виховання: *вмотивованість* (діагностичні зрізи змін професійної мотивації студентів), *навченість* (порівняння успішності студентів із загальних та фахових дисциплін), *вправність* (динаміка змін самооцінки педагогічних умінь у студентів), *практична спрямованість* (динаміка змін практичних педагогічних умінь у студентів), *результативність* (порівняння результатів випускного оцінювання студентів), *рефлексивність* (зміни показників спрямованості особистості студентів), *умотивованість викладачів* (динаміки розвитку професійно-педагогічної мотивації у викладачів), *рефлексивність викладачів* (зміна рівня вдовolenня викладачів власною педагогічною діяльністю), *майстерність викладачів* (динаміка оцінювання студентами професійно-педагогічної діяльності викладачів). Далі фахівець надає послідовність розрахунків та систему оцінювання отриманих показників за переліченими вище критеріями.

Мета дослідження: визначити системність підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати педагогічну сутність професійної діяльності та професійно-педагогічної компетентності тренера - викладача фізичного виховання.
2. Визначити уявлення студентів про майбутню професійну діяльність за спеціальністю «Фізична культура і спорт».

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь студенти 1-го курсу (n=30); 2-го курсу (n=20). У роботі використано наступні методи дослідження: аналіз наукової літератури (вивчення навчально-нормативної документації для визначення сучасного стану досліджуваної проблеми; аналіз концепцій), анкетування, експеримент, для обробки даних – методи математичної статистики (графічне відображення даних, аналіз параметрів розподілу).

Виклад основного матеріалу. Для вирішення поставлених завдань був проведений констатувальний експеримент, який дозволив визначити рівні значущості дисциплін гуманітарної, природничо-наукової підготовки та професійної і практичної підготовки у студентів ЗВО за спеціальністю «Фізична культура і спорт». Результати дослідження значущості навчальних предметів для підготовки студентів аналізувалися, виходячи з таких показників: 0 – 4,0 бали – низький; 4,1 – 7,9 балів – середній рівень; 8,0 – 10,0 балів – високий рівень.

Результати дослідження представлені в таблиці 1. У студентів 1 курсу спостерігаються високий рівень значущості для професійної підготовки за напрямком природничо-наукової підготовки «Анатомія людини» (8,1), професійної і практичної підготовки (ТМВГ, ТМВСІ, ТМФВ, ТМСТ, ПСМ).

Найменші показники отримали предмети «Нові інформаційні технології» (4,9), «Основи охорони праці» (4,9).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз показників значущості дисциплін у студентів 1 курсу за спеціальністю «Фізична культура і спорт»

Рівень	Бали	Зміст дисциплін
Високий	8,1 -10,0	Анатомія людини; ТМВГ; ТМВ спорт. ігр; ТМФВ; ТМСТ; ПСМ
	7,5-8,0	Фізіолог.людини; Основи медич. знань; Педагог фіз. вих. і спорту, Психологія фіз. вихов.; Оздоров. фіз. культура.
Середній	7,0 - 7,4	Вступ до спеціальності; ТМВ легкої атлетики; ТМВ атлетизму; Загальна педагогіка; Загальна психологія; Олімпійський і професійний спорт; Спортивна медицина
	6,5 – 6,9	Історія фізичної культури; ТМВ плавання; ТМВ фітнесу; ТМВ рухливих ігор і забав; Адаптивне фіз. вих.
	6,0 -6,4	Біохімія спорту; Спортивна метрологія; Управління фізичною культурою і спортом; ТМВ єдиноборств
	5,0 -5,9	Історія України; Іноземна мова; Українська мова; Філософія; Біохімія; ОНД; ТМВ лижного спорту; ТМВ туризму; Скелелазіння; Біомеханіка
	4,1– 4,9	Нові інф. технології; Охорона праці
низький	0 – 4,0	

У таблиці 2 надано показники значущості дисциплін 2 курсу. Аналіз середніх величин показав, що студенти 2 курсу (n=20) визначають високий рівень значущості для професійної підготовки, наступні дисципліни «Основи медичних знань та перша долікарська допомога» (8,3) та професійної підготовки ТМВГ, ТМВ спортивних ігр,ТМВ плавання; ТМФВ; ТМСТ, ПСМ; «Спортивна медицина» (8,9).

У студентів 2 курсу спостерігається більший перелік дисциплін гуманітарної та природно-наукової підготовки з низьким та середнім рівнем значущості «Українська мова» (4,8), «Філософія» (2,4), «Біохімія» (3,8); «Біохімія спорту» (4,7); «Нові інформаційні технології» (3,3), «Основи охорони праці» (3,1) та блоку професійної підготовки «Основи наукових досліджень» (4,8).

**Порівняльний аналіз показників значущості дисциплін у студентів 2 курсу
за спеціальністю «Фізична культура і спорт»**

Місце	Бали	Зміст дисциплін
Високий	8,1 -10,0	Основи медич. знань; ТМВГ, ТМВ спорт. ігр;ТМВ плавання; ТМФВ; ТМСТ, ПСМ; Спортивна медицина
	7,5-8,0	ТМВ легкої атлетики; ТМВ атлетизму; Психологія фіз. вих.; Педагогічна практика; Основи пед. майст.
Середній	7,0 - 7,4	Анатомія людини; Загальна психологія; Оздоровча фіз. культ.; Адаптивне ф.в
	6,5 – 6,9	Фізіологія людини; Фізіологія фіз. вих. і спорту; Загальна педагогіка; Психологія ф. в. і спорту; ТМВ фітнесу
	6,0 -6,4	Іноземна мова; Вступ до спеціальності; Спортивна метрологія; Фізкультурно-спортивні споруди; ТМВ рух. ігр.
	5,0 -5,9	Історія фіз. кул.; ТМВ лижного спорту; ТМВ єдиноборств; ТМВ скелелазіння; Біомеханіка
	4,1– 4,9	Українська мова, Біохімія спорту; ОНД
Низький	0 – 4,0	Філософія; Історія України; Біохімія; Нові інф. технології; Охорона праці

Висновки.

1. Професійно-педагогічна підготовка тренера-викладача фізичного виховання спрямована на формування наступних компонентів: мотиваційно-педагогічного, когнітивно-педагогічного, конструювально-педагогічного, організаційно-педагогічного, педагогічно-технологічного та педагогічно-рефлексивного.

2. Найбільший вплив на професійно-педагогічну мотивацію студентів 1 – 2 курсу чинять дисципліни, розташовані у загально-професійному та професійному блоці.

3. Спостерігається недостатня орієнтація студентів 1 – 2 курсу на ґрунтовне осмислення вміння організовувати та виконувати наукові дослідження в галузі фізичного виховання і спорту.

Література.

1. Антоненко О. В. Підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання до інноваційної навчальної діяльності [Електронний ресурс] / Антоненко О. В. // Електронний архів наукових публікацій Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – 2008. – С. 77 – 81. – Режим доступу: enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/4197/1/Antonenko.pdf
2. Дубогай О. Д. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / О. Д. Дубогай, А. І. Альошина, В. Є. Лавринюк. – Луцьк: Волинський НУІм. Лесі Українки, 2011. – 296 с.
3. Круцевич Т. Ю. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури / Т. Ю. Круцевич, М. Зайцева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 41 – 44.
4. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.09 «Теорія навчання» / Г. А. Лещенко. – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.
5. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах: дис. . д-ра пед. наук: 13.00.04 / Степанченко Н. І. – В., 2017. – 629 с.
6. Соловійов В. Психолого-педагогічні умови підвищення готовності майбутніх викладачів фізичного виховання до педагогічної діяльності / Валерій Соловійов // Педагогіка і психологія проф. освіти. – 2013. – № 3. – С. 152 – 161.
7. Тур Р. І. Педагогічна рефлексія – основа формування творчого саморозвитку особистості / Р. І. Тур // Управління школою. – 2004. – № 13. – С. 22 – 24.
8. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. В. Тимошенко. – К., 2009. – 35 с.
9. Шабаліна О. Л. Загальнопедагогічна підготовка вчителя фізичної культури у системі вищої професійної освіти: дис. . д-ра пед. наук: 13.00.08 / Шабаліна Ольга Леонідівна. - 2003. - 320 с.
10. Шиян Б. М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття // Б. М. Шиян // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 371 – 374.

References.

1. Antonenko O. V. Pidgotovka maibutnogo vchitelya fizichnogo vihovannya do innovaciinoï navchalnoï diyalnosti [Elektronnii resurs] / Antonenko O. V. // Elektronnii arhiv naukovih publikacii Nacionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. – 2008. – S. 77 – 81. – Rejim dostup: enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/4197/1/Antonenko.pdf
2. Dubogai O. D. Osnovni ponyattya i termini zdorov'yazberejennya ta fizichnoï reabilitacii v sistemi osviti: navch. posibnik dlya stud. visch. navch. zakladiv / O. D. Dubogai, A. I. Aloshina, V. Ė. Lavrinyuk. – Luck: Volinskii NUim. Lesi Ukraïнки, 2011. – 296 s.
3. Krucevich T. Yu. Innovaciini procesi u sferi pidgotovki ta perepidgotovki kadriv z fizichnoï kulturi / T. Yu. Krucevich, M. Zaiceva // Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. – 2005. – № 4. – S. 41 – 44.
4. Leschenko G. A. Formuvannya pozitivnoï motivacii shkolyariv do sistematičnih zanyat fizichnimi vpravami _ avtoref. dis. na zdobuttya. stupenya kand. ped. nauk: spec. 13.00.09 «Teoriya navchannya» / G. A. Leschenko. – Krivii Rig, 2002. – 18 s.
5. Stepanchenko N. I. Sistema profesiinoï pidgotovki maibutnih uchiteliv fizichnogo vihovannya u vischih navchalnih zakladah: dis. . d-ra ped. nauk: 13.00.04 / Stepanchenko N. I. – V., 2017. – 629 s.
6. Soloviov V. Psihologo_pedagogichni umovi pidvischennya gotovnosti maibutnih vikladachiv fizichnogo vihovannya do pedagogichnoï diyalnosti / Valerii Soloviov // Pedagogika i psihologiya prof. osviti. – 2013. – № 3. – S. 152 – 161.
7. Tur R. I. Pedagogichna refleksiya – osnova formuvannya tvorchoho samorozvitku osobistosti / R. I. Tur // Upravlinnya shkoloyu. – 2004. – № 13. – S. 22 – 24.
8. Timoshenko O. V. Teoretiko_metodichni zasadi optimizacii profesiinoï pidgotovki vchiteliv fizichnoï kulturi u vischih navchalnih zakladah_ avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya d-ra ped. nauk: spec. 13.00.04 «Teoriya i metodika profesiinoï osviti» / O. V. Timoshenko. – K., 2009. – 35 s.
9. Shabalina O. L. Obschepedagogicheskaya podgotovka uchitelya fizicheskoi kulturi v sisteme visshego professionalnogo obrazovaniya: dis. . d-ra ped. nauk: 13.00.08 / Shabalina Olga Leonidovna. – 2003. – 320 s.
10. Shiyani B. M. Pidgotovka vchitelya fizichnoï kulturi tretogo tisyacholittya // B. M. Shiyani // koncepciya rozvitku galuzi fizichnogo vihovannya i sportu v Ukraïni: zb. nauk. pr. – Rivne: Print Hauz, 2001. – Vip. 2. – S. 371 – 374.

РОЗДІЛ 3
ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 378.091.33:613

А.М. Літвінова, Г.М. Тимченко
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна.
(м. Харків, Україна)

**ТЕХНОЛОГІЇ ПОБУДОВИ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПРОГРАМ В
СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТІВ ЗІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Anastasiia Litvinova, Anna Timchenko
Kharkiv National University named after V. N. Karazin.
(Kharkiv, Ukraine)

**TECHNOLOGIES FOR THE CONSTRUCTION OF REHABILITATION
PROGRAMS IN THE SYSTEM FOR TRAINING SPECIALISTS OF HUMAN
HEALTH**

Анотація. У статті розглянуті технології побудови реабілітаційних програм в системі підготовки спеціалістів зі здоров'я людини. Доведена реалізація в навчальному процесі ідеї побудови та застосування реабілітаційних програм студентами, яка дає змогу покращити рівень обізнаності студентами знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, розраховувати власні сили та дії, які спонукають їх до самостійної оздоровчої діяльності та ведуть до збільшення резервів власного здоров'я.

Ключові слова: реабілітаційна програма, студенти, здоров'я, технології.

Annotation. The article deals with the technologies for the construction of rehabilitation programs in the system of training of human health. In the educational process, the idea of building and applying rehabilitation programs for students has been realized, which allows them to improve the level of knowledge about health and healthy lifestyle, to calculate their own forces and actions that encourage them to independent health activity and lead to increase of reserves of their own health. The prospect and practical value of the study is to use a blended learning system with the optimum combination of an open e-learning course «My Health», which provides access to various sources of information from the discipline, a combination of independent combination (auditorium and extracurricular) work of student under supervision.

Key words: rehabilitation program, students, health, technology.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сьогодні проблема здоров'я людини постає об'єктом дослідження в багатьох галузях науки і практики. Процес фізичної реабілітації є діяльністю з відновлення здоров'я людини шляхом усунення або компенсації різноманітних вад. Сучасна практика фізичної реабілітації застосовує технології побудови реабілітаційних програм з метою покращення рівня розвитку фізичних якостей, нервово-м'язової працездатності, моторно-вісцеральної регуляції, профілактики контрактур, парезів, паралічів, формування компенсаторних механізмів, адаптації до різноманітних умов життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Розвиток нового фаху «Фізична реабілітація» супроводжується активним обговоренням проблем методологічного, теоретичного та професійно-прикладного характеру. До цього часу по-різному трактується навіть саме поняття «фізична реабілітація», що створює певні труднощі на шляху формування теоретичних і наукових основ фізичної реабілітації як педагогічної дисципліни [2]. Для з'ясування змістової наповненості діяльності фахівців даної сфери доцільно навести кілька визначень цього поняття.

Мухін В. М. досліджував, що «Фізична реабілітація – це застосування з лікувальною і профілактичною метою фізичних вправ і природних чинників у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану та працездатності хворих і інвалідів» [3, с. 23]. Тобто фізична реабілітація є багатогранним

(комплексним) процесом, де використовуються як фізичні вправи, так і природні чинники.

Попова С. М. визначає, що «Фізична реабілітація – складова частина медичної, соціальної і професійної реабілітації, система заходів з відновлення або компенсації фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей, підвищення функціонального стану організму, покращання фізичних якостей, психоемоційної стійкості та адаптаційних резервів організму людини засобами та методами фізичної культури, елементів спорту, масажу, фізіотерапії і природних факторів» [6, с. 19]. Дане визначення акцентує увагу на використанні засобів фізичної культури у процесі фізичної реабілітації і окремо виділяє можливість (необхідність) застосування природних факторів.

«Фізична реабілітація – навчально-професійна галузь науково-практичних знань природничо-валеологічного й фізкультурно-реабілітаційного напрямків, яка вивчає закономірності механізмів оздоровлення хворої людини з метою досягнення нею оптимального рівня функціонування систем організму, розвитку здібностей в пристосуванні до незалежної діяльності в різних сферах соціальних відносин, покращання якості життя, внутрішньої і навколишньої екології за рахунок засобів рухової активності, природовикористання, підвищення власної відповідальності за індивідуальне здоров'я» [1].

Проаналізувавши вищезазначені дефініції, можемо стверджувати, що діяльність фахівця з фізичної реабілітації має на меті відновлення або покращання функціонального стану та загальне оздоровлення організму людини з використанням засобів фізичної культури і природних факторів. Проблема здоров'я людини здебільшого пов'язується з фізичною культурою, фізичним вихованням, а викладачі фізичної культури ототожнюють з «учителем здоров'я». Для цього є досить вагомими, підтверджені тривалою практикою підстави, що сконцентровані у фразі «рух – це життя». Можливо, тому характерною рисою сучасного стану розвитку фізреабілітаційної освіти, що відокремилась від фізичної культури, є ототожнення фізичної реабілітації з лікувальною фізичною культурою та фізичним вихованням у цілому. На відміну від фізичного виховання, процес фізичної реабілітації має іншу професійну спрямованість, яка пов'язана з вибором головної мети діяльності. Фізичне виховання передбачає перш за все розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), забезпечуючи оптимальне пристосування людини до умов життя. Мета процесу фізичної реабілітації – відновлення та зміцнення здоров'я людини.

Метою дослідження є вивчення технології побудови реабілітаційних програм в системі сучасної підготовки спеціалістів зі здоров'я людини.

Завдання дослідження. Теоретично розробити та обґрунтувати технології побудови реабілітаційних програм під час навчання у майбутніх фахівців; впровадити технології побудови реабілітаційних програм в системі сучасної

підготовки спеціалістів зі здоров'я людини на базі класичного університету з використанням електронних освітніх технологій; реалізувати освітній процес навчання здоров'я на базі відкритого дистанційного курсу «Основи здоров'я та фізична реабілітація»; впровадити технології побудови реабілітаційних програм шляхом організації самостійної роботи студентів на базі відкритого дистанційного курсу «Основи здоров'я та фізична реабілітація».

Виклад основного матеріалу дослідження. Все більше перед вищим навчальним закладом, а отже і перед викладачами, постає завдання навчити студента самостійно оволодівати новими знаннями та виробити потребу в навчанні продовж життя, тобто стати людиною для якої отримання знань стає сутнісною рисою способу життя. Оволодіння знаннями є вагомим результатом, оскільки це веде до створення бажаного чи прогнозованого ставлення і стає необхідною умовою для подальшого формування у людини здорової поведінки, у ставленні людини до власного здоров'я залежать від набутих знань. Потребою кожної людини є здоровий стан організму, в поєднанні зі здоровими умовами довкілля. Студенти ще не замислюються, що здоров'я слід берегти і для цього потрібні знання і навички здорового способу життя. Молоді необхідно усвідомити, що наше майбутнє – за здоровими людьми, бо лише фізично і морально здорова людина здатна творити і приносити користь людям. Тому ми пропонуємо застосовувати та розробляти реабілітаційні програми під час навчання у вищих навчальних закладах. У зв'язку з цим ми поставили перед собою завдання – теоретично розробити та обґрунтувати технології побудови реабілітаційних програм під час навчання.

Технології побудови реабілітаційних програм передбачає залучення у практику повсякденного життя студента різноманітних нових для нього форм поведінки, корисних для здоров'я; зміни або повна відмова від багатьох шкідливих для здоров'я звичок; оволодіння знаннями, на основі яких можна грамотно, безпечно і з користю для здоров'я почати вести здоровий спосіб життя, поступово добиваючись, щоб ці повсякденні форми зміцнення здоров'я стали звичними.

Розробляючи реабілітаційну програму, потрібно дотримуватись основних принципів її побудови. Вірно розроблена реабілітаційна програма – запорука вашого духовного, психічного, фізичного та соціального благополуччя. Насамперед слід дотримуватись принципу цілеспрямованості, виходячи з того, що метою реабілітаційної програми є формування, збереження та зміцнення здоров'я. Принцип науковості вимагає, щоб розробка програми спиралась на об'єктивні закономірності розвитку природи, суспільства та на ваш досвід. Принцип системності передбачає врахування всіх аспектів формування здоров'я. Принцип єдності теоретичних знань і практики забезпечить практичне значення індивідуальної реабілітаційної програми. Принцип урахування індивідуальних особливостей вимагає всебічного вивчення всіх особливостей

організму індивіда (фізіологічних, психологічних), його складного внутрішнього світу, а також досвіду особистості.

Головною метою програми розвитку особистості є підтримка та збагачення здоров'я окремої людини, сім'ї, колективу, нації [4]. Технології побудови реабілітаційних програм має вміщувати у собі всі аспекти здорового способу життя, вона повинна акцентувати увагу на індивідуальному підході до власного оздоровлення, тобто вміщувати саме ті необхідні рекомендації та принципи оздоровлення, що мають місце лише у даному конкретному випадку.

Для складання реабілітаційних програм необхідно враховувати весь комплекс морфологічних, фізіологічних і психосоціальних правил, які передбачають всі відомі вимоги [3].

Не мало важливим є питання того на скільки хворий, якого ми реабілітуємо здатний відновиться до повсякденної та професійного життя. Відновлення адаптації пацієнта до повсякденної та професійного життя повинна займати провідне місце при складанні реабілітаційних програм.

Отже, для створення ефективної реабілітаційної програми необхідно вміло використовувати перелічені принципи в їхньому взаємозв'язку і з урахуванням реальних можливостей вашого організму та побутових умов.

В сучасній системі навчання у вищих навчальних закладах, де акцентується увага переважно на методах передачі та репродукції готових емпіричних знань, не забезпечується єдність свідомості, поведінки й діяльності, а також формування на основі тісного взаємозв'язку набутих знань та практичного досвіду стійкої мотивації на здоров'я та здоровий спосіб життя.

Таким чином, можна констатувати, що реалізація в навчальному процесі ідеї побудови та застосування реабілітаційних програм студентами, дасть змогу покращити рівень обізнаності студентами знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, який ґрунтується на особистісно зорієнтованому підході, створити у студентів стійке мотиваційно-ціннісне ставлення до свого організму, сформувати в них наукове розуміння сутності здорового способу життя та сприяти поліпшенню стану здоров'я студентів. При використанні знань про здоров'я студенти можуть розраховувати свої сили та дії, які спонукають їх до самостійної діяльності застосування реабілітаційних оздоровчих програм в житті, які ведуть до збільшення резервів власного здоров'я та формують свідомість до самопізнання, самоактивності.

Досліджуючи питання збереження та зміцнення здоров'я у студентів ми врахували досягнення зарубіжних спеціалістів з цього питання та використали на практиці власний позитивний досвід. Для дослідження даної теми були розроблені:

1 – електронний паспорт здоров'я, який розміщений системі LMS Moodle відкритого дистанційного курсу «Основи здоров'я та фізична реабілітація» (режим доступу <https://dist.karazin.ua/for-students/courses/128>) [8], в якому і

здійснювалися дослідження стану здоров'я студентів. Також в курсі розташований відеопідказчик, який допомагає в домашніх умовах здійснити певні вимірювання антропометричних та фізіометричних показників та пояснити особливості використання певних індексів здоров'я задля оцінки його стану та адаптації організму.

2 – впровадження технологій збільшення рухової активності спільно з кафедрою фізичного виховання та спорту, яка реалізована завдяки відвідуванням студентами 14 секцій з різних видів спорту за власним бажанням (режим доступу https://docs.google.com/forms/d/1OfxO1z_levPszth6vwxfU-oT4yy8fPH7Z44jml8AE0/edit) [9].

В останні роки з'явилися ґрунтовні праці зарубіжних авторів. Передусім, це праця американського доктора медичних наук Вернона У. Фостера, яка має назву «Новий старт» («New Start») [7]. Монографія присвячена досвіду роботи в Веймарському інституті (США), де з 1977 року впроваджувалася програма здорового способу життя. Так народився Центр нового способу життя – «NEW START», який став моделлю зміни способу життя. Тут запроваджувалася в життя філософія здоров'я, яка вчить молодих людей, як прожити повноцінне життя, а людей похилого віку, як знову знайти здоров'я, використовуючи цілющі властивості природи, серед якої вони живуть. Основні фактори, які формують основу філософії здоров'я у Веймарському інституті, наступні: 1) харчування (N); 2) вправи (E); 3) вода (W); 4) сонце (S); 5) обмеження (T); 6) повітря (A); 7) відпочинок (R); 8) віра (T).

Американські спеціалісти в галузі оздоровлення населення Р. Паффенбаргер, Е. Ольсен у своїй праці «Здоровий спосіб життя» стверджують, що дуже важливу роль для більш довгого, здорового та енергійного життя відіграє рухова активність людини [5]. Автори підкреслюють, що негативні тенденції різкого погіршення стану здоров'я усього людства у зв'язку з обмеженням фізичної активності, нераціональним харчуванням, шкідливими звичками, стресами, забрудненням довкілля ставлять перед наукою завдання пошуку засобів для їхнього запобігання. На їхню думку, найбільш ефективним та гуманним розв'язанням цієї проблеми є кардинальні зміни способу життя сучасної людини. Ці зміни залежать від наступних чотирьох факторів: 1) бажання змінити свій спосіб життя на краще; 2) віра в можливість такої зміни; 3) розуміння, яку користь принесуть такі зміни; 4) усвідомлення того, що треба змінити і в який спосіб це зробити?

Р. Паффенбаргер та Е. Ольсен сформулювали основні принципи активного життя, на нашу думку, дуже корисні для виховання основ здорового способу життя студентів, а саме [5]:

1) одним із найкращих та ефективних способів залучення і дотримання активного способу життя при мінімальному ризику отримання травм – заняття

видами фізичної активності, які найбільше відповідають фізичним можливостям і темпераменту людини;

2) найкращий спосіб залучення до активного способу життя – це отримання задоволення від виду фізичної активності, який вибирає людина;

3) після аналізу різнобічних видів рухової активності, які найбільше підходять людині з погляду фізичних та психічних можливостей її організму, треба визначити результати, які людина чекає отримати від активного життя;

4) для підтримання рівня мотивації ставити чіткі цілі; вести самоконтроль за своїми навантаженнями та досягнутими результатами.

Під час побудови реабілітаційної програми треба виходити з нижче наведених загальних вимог, які ми пропонуємо:

1. Розробка реабілітаційної програми повинна ґрунтуватися на сучасних наукових досягненнях фізичної реабілітації та валеології, як кваліфікований викладач чи вчитель «основ здоров'я» шляхом надання консультацій щодо застосування тих чи інших оздоровчих технологій, спрямованих на зміцнення та збереження вашого здоров'я, допоможе впровадити в індивідуальну практику.

2. Створення реабілітаційної оздоровчої системи повинно відбуватися шляхом гармонійного поєднання наукових знань про людину та природу як узагальнююче і послідовне використання набутих знань на лекціях.

3. Підбір індивідуальних оздоровчих методик повинен мати комплексний характер, ставши запорукою збереження та зміцнення не лише фізичного здоров'я, а й психічного, соціального та духовного.

З метою впливу на духовний аспект здоров'я використовують елементи самовиховання та самопізнання; на психічний – аутогенне тренування та релаксацію; на фізичний – оптимальний руховий режим, дихальна гімнастика та загартовування. Задля збільшення оздоровчого ефекту використовують гармонійне поєднання оздоровчих технологій.

4. Розробка реабілітаційної програми повинна враховувати не лише тілесні фізичні можливості тіла, а й біоенергетичний потенціал.

5. Добір індивідуальних оздоровчих технологій повинен враховувати особливості конституції тіла та індивідуальні особливості фізіологічних процесів організму у відповідності до віку та природного ритму життя (режиму навчання та відпочинку, сну та бадьорості, харчування тощо).

6. Визначення оздоровчих методик реабілітаційної програми повинно враховувати не лише психологічні особливості особистості, а й матеріальні та побутові умови життя. Якщо ви мешкаєте у приватному будинку, то можете з мінімальною затратою часу проводити ефективне загартовування, обливання за системою П. Іванова, а якщо в багатоповерховому методика загартовування можуть бути іншими. Вибір занять певним видом спорту залежить від матеріальних можливостей родини. Проте підібрати ефективний комплекс фізичних вправ можна за будь-яких умов.

7. Національні та родинні традиції повинні стати успішним вдосконаленням не лише реабілітаційної програми, а й запорукою розвитку української нації та передачі нащадкам систематизованої системи знань. Успішне застосування та вдосконалення реабілітаційної програми можливе тільки при веденні щоденника здоров'я. Такий щоденник надалі дозволить правильно та систематизовано її модифікувати.

Під час розробки та виконання оздоровчих технологій реабілітаційної програми слід також враховувати такі рекомендації:

- застосування оздоровчих технологій на початкових етапах вимагає певних вольових зусиль. Відхід від правильного їх виконання не дасть бажаного результату. У процесі оздоровчих технологій треба враховувати стан організму, його реакції на певні дії та за необхідності змінювати технології, імпровізувати, виконувати те, що «підказує» вам ваш організм;

- вибравши певну оздоровчу систему, дотримуйтесь її, не переключайтесь із однієї системи оздоровлення на іншу;

- систематичне виконання оздоровчих технологій – це запорука успіху реабілітаційної програми. Не припускайте навіть тимчасового невиконання оздоровчих технологій;

- будь-яке навантаження оздоровчих технологій треба підвищувати поступово. Це стосується фізичних і дихальних вправ, загартувальних процедур, змін у харчуванні тощо;

- ніколи, ні за яких ситуацій не конфліктуйте. Це не вимагає від вас великих вольових зусиль, однак буде сприяти покращанню духовного здоров'я;

- підбирайте та модифікуйте оздоровчі технології з урахуванням екологічного стану навколишнього середовища регіону вашого проживання. Не можна бігати, займатися фізичними вправами, збирати ягоди і трави поблизу доріг і екологічно забруднених зон.

Перелік вправ та рекомендацій щодо щоденного застосування в реабілітаційній програмі: слідкувати за правильним диханням; забезпечити сон із доступом свіжого повітря; при потребі робити самомасаж певних частин тіла для зняття втоми; проводити релаксацію, аутогенне тренування для зняття втоми; правильно підбирати продукти харчування; вживати переважно рослинну їжу; вживання солі, цукру звести до мінімуму; пити чисту воду; правильно готувати чай; харчуватись із урахуванням екологічного стану місця проживання; загартовувати організм; виконувати вправи для корекції зору; дотримуватись режиму навчання, праці та відпочинку; організовувати своє життя з урахуванням біоритмів природи й індивідуальних біоритмів; боротися зі шкідливими звичками; не вживати наркотиків, алкоголю, тютюну; гуманно ставитись до оточення; підтримувати добрий мікроклімат у сім'ї; дотримуватись мовного етикету; постійно підтримувати гарний настрій; не допускати конфліктних ситуацій; вести щоденник здоров'я; усвідомлено

ставитись до життя, сприймати його як найвищий дар природи; формувати індивідуальний здоровий стиль життя; готуватися до обрання своєї професії з урахуванням стану здоров'я.

При побудові реабілітаційної програми людина має на своїй меті придбання знань і умінь, необхідних для підвищення якості життя, розвиток здатності самоорганізовуватися і організовувати. Самоорганізація включає наступні компоненти: здібність до самоаналізу, самоконтролю, саморегуляції, уміння передбачати, цілеспрямованість, самостійність, рішучість, наполегливість, мужність, енергійність, ініціативність, самовладання, стриманість, самокритичність, самодисципліна, терпіння.

Самовиховання має на меті самоврядування особистості, її свідому, цілеспрямовану поведінку, яка творчо перетворює діяльність людини, і індивід вольовим зусиллям. Важливий процес самовиховання виражається в пошуку відповідей на три ключові питання: ким я був(ла)? що я зробив(ла)? ким я став(ла)? Самовиховання вимагає розвиненого інтелекту, професійних знань і широкої ерудиції.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Провідною метою виховання залишається ідеал всебічно розвиненої особистості, який орієнтує викладача на широкий підхід до кожного студента, кожної людини й застерігає від однобічного виховання, зведення його до вузької і пасивної адаптації молоді до конкретних умов і вимог суспільства. У зв'язку з впровадженням електронних освітніх технологій сучасне навчання стає більш доступним для студентів, а завдяки цьому виникає можливість організувати самостійну роботу студентів на базі електронних освітніх сервісів. Тому нами розроблена технологія побудови реабілітаційних програм під час навчання у майбутніх фахівців на базі фахових дистанційних курсів, яка успішно впроваджена в систему сучасної підготовки спеціалістів зі здоров'я людини на базі класичного університету; в освітній процес навчання здоров'я реалізовано на базі відкритого дистанційного курсу «Основи здоров'я та фізична реабілітація», впровадження даної технології для студентів інших спеціальностей реалізовано шляхом організації самостійної роботи студентів на базі відкритого дистанційного курсу «Основи здоров'я та фізична реабілітація» та варіативних секцій з фізичного виховання. Саме ці поєднання є вирішальним чинником для здорового формування особистості на сучасному етапі розвитку інформатизованого суспільства.

Література.

1. Лянной Ю., Кравченко А. Поняття і засоби фізичної реабілітації // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського: Зб. наук. праць. – Одеса, 1999. – Вип. 8–9. – С. 47 – 50.
2. Міхеєнко О. І. Теоретико-методологічні підходи до структурування змісту фізреабілітаційної освіти // Наука і освіта. – Одеса, 2002. – № 6. – С. 74 – 78.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація: Підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2000. – 424 с.
4. Панкова Ю. В., Літвінова А. М. Побудова реабілітаційних програм оздоровлення // Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Валеологія: сучасний стан, напрями та перспективи розвитку», 12- 14 квітня 2019 р. – м. Харків. С. 32-34.
5. Паффенбаргер Р. З. Здоровий спосіб життя/Р. З. Паффенбаргер Є. Ольсен. - К.: Олімпійська література, 1999. - 320 с.
6. Фостер В. У. Новий старт/В. У. Фостер. «Джерело життя», 1995. - 288 с.

References.

1. Liannoi Yu., Kravchenko A. Poniattia i zasoby fizychnoi reabilitatsii // Naukovyi visnyk Pivdennoukrainskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu im. K.D. Ushynskoho: Zb. nauk. prats. – Odesa, 1999. – Vyp. 8–9. – S. 47 – 50.
2. Mikheienko O. I. Teoretyko-metodolohichni pidkhody do strukturuvannia zmistu fizreabilitatsiinoi osvity // Nauka i osvita. – Odesa, 2002. – № 6. – S. 74 – 78.
3. Mukhin V. M. Fizychna reabilitatsiia: Pidruchnyk dlia studentiv vuziv fizychnoho vykhovannia i sportu. – K.: Olimpiiska literatura, 2000. – 424 s.
4. Pankova Yu. V., Litvinova A. M. Pobudova reabilitatsiinykh prohram ozdorovlennia // Materialy KhVII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii «Valeolohiia: suchasnyi stan, napriamy ta perspektyvy rozvytku», 12- 14 kvitnia 2019 r. – m. Kharkiv. S. 32-34.
5. Paffenbarger R. S. Zdorovj obraz zhy`zny` / R. S. Paffenbarger, Ye. Ol`sen. – K.: Oly`mpy`jskaya ly`teratura, 1999. – 320 s.
6. Foster V. U. Novj start / V. U. Foster. «Y`stochny`k zhy`zny`», 1995. – 288 s.

УДК 816.614-053.2:37.091.33-027.22:796

В. М. Пристинський, Б.О. Степанов, Д.В. Маляренко

ДВНЗ «Донбаський

державний

педагогічний

університет»

(Слов'янськ, Україна)

**РЕАЛІЗАЦІЯ ІДЕЇ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ
ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ЗДОРОВ'Я ЯК ДІЯЛЬНІСНА ЗАСАДА
ПІДГОТОВКИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЖИТТЕВОЇ ПРАКТИКИ**

V.M. Prystyns'kyi, B.O. Stepanov, D.V. Malyarenko

State Higher Educational Institution

«Dobassky State Pedagogical University»

(Slavyansk, Ukraine)

**IMPLEMENTATION THE IDEA OF FORMING SOCIAL
RESPONSIBILITY FOR HEALTH AS THE ACTIVITY BASIS FOR
PREPARING YOUNG STUDENTS TO LIFE PRACTICE**

Анотація. Пристинський В.М., Степанов Б.О., Маляренко Д.В. Реалізація ідеї формування соціальної відповідальності за здоров'я як діяльнісна засада підготовки учнівської молоді до життєвої практики. У статті наводяться аргументи про те, що феномен здоров'я вже не є медичною проблемою, а визначається умовами й способом життя людини. Акцентується увага на тому, що формування валеологічного світогляду полягає в наступності дій суспільства на створення умов, які забезпечують усвідомлення людиною необхідності збереження, зміцнення, споживання, відновлення й передачі здоров'я як духовно-ціннісної категорії. Обґрунтовується необхідність реалізації ідеї виховання в учнівської молоді соціальної відповідальності за здоров'я як основи оптимізації підготовки до життєвої практики.

Ключові слова: феномен здоров'я, наступність у формуванні здорового способу життя, ідея соціальної відповідальності, особистісне й суспільне здоров'я, валеологічний світогляд, освіта.

Annotation. Prystyns'kyi V.M., Stepanov B.O., Malyarenko D.V. Implementation the idea of forming social responsibility for health as the activity basis for preparing young students to life practice. The article assumes that the phenomenon of health is no longer a purely medical problem, and is predetermined by the conditions and the lifestyle of an individual. Special attention has been drawn to the fact that the formation of valeological outlook should be society-initiated and aimed at ensuring awareness of the need for saving, strengthening, consuming, recovering and transferring health, in terms of spiritual value categories. There has been emphasized the necessity of implementing the idea of social responsibility for health as the activity base of the optimization of teacher training.

Key words: the phenomenon of a healthy lifestyle, the idea of social responsibility, personal and public health, valeological outlook education.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. Збереження здоров'я людини вважається однією з глобальних проблем, вирішення якої зумовлює не лише перспективи майбутнього розвитку людства, а й сам факт подальшого існування як біологічного виду. Проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як антропологічний виклик планетарного масштабу поряд із загрозою світової війни, екологічними катаклізмами, нерівністю в економічному розвитку країн, демографічною загрозою, недостатністю природних ресурсів, наслідками науково-технічного прогресу.

У зв'язку з цим вважаємо, що ідея соціальної відповідальності за здоров'я має бути однією з найважливіших у формуванні духовної культури молоді, що навчається, а фактори її реалізації вимагають подальшого наукового обґрунтування. Статтю підготовлено відповідно до необхідності реалізації соціальних програм «Спорт на користь сталого розвитку суспільства», «Молодь за здоровий спосіб життя», українсько-канадського проекту «Молодь – за здоров'я», а також календарним планом роботи Науково-дослідної лабораторії духовного та фізичного розвитку дітей та учнівської молоді Донбаського державного педагогічного університету (Слов'янськ, Україна) та Науково-дослідного інституту духовного розвитку людини Східноукраїнського національного університету ім. Володимира Даля (Сєвєродонецьк, Україна).

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких представлено вирішення цієї проблеми, свідчить, що здоров'я людини вже не є суто медичною проблемою, а становить лише незначну частину феномена здоров'я. Узагальнені дані наукових досліджень про залежність здоров'я від різних чинників свідчать, що система охорони здоров'я обумовлює лише близько 10 %, приблизно 20 % посідає екологію, 20 % – на спадковість і близько 50% – на умови життя і спосіб життя [1, 2, 3].

У той же час, фахівці в галузі медицини, валеології, теорії та методики фізичного виховання, рекреації, педагогіки та соціальної педагогіки вважають оптимальну рухову активність людини (використання засобів фізичної культури та спорту, різноманітних систем оздоровлення), розвиток пізнавальної сфери – провідними факторами у збереженні здоров'я, компонентом формування спадкоємності фізичної культури у [6] [4].

Фізична культура в даному контексті є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства, яка успадковує такі його духовні цінності, як генерування здорового способу життя та зміцнення здоров'я; гармонійний взаємозв'язок інтелектуального та фізичного розвитку;

забезпечення продуктивної професійної та змагально-розважальної діяльності; виховання естетичних ідеалів та етичних норм особистості. У зв'язку з цим, формування наступності здорового способу життя школярів та студентів, розвиток сучасного валеологічного світогляду має полягати у спрямованості дій суспільства на створення умов, що забезпечують усвідомлення людиною необхідності збереження, зміцнення, споживання, відновлення та передачі здоров'я як духовно-ціннісного феномену культури особистості [8, 9, 10].

Метою статті є теоретичне обґрунтування необхідності реалізації ідеї виховання соціальної відповідальності за здоров'я як діяльнісної основи підготовки учнівської молоді до життєвої практики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'я людини вважається феноменом глобального значення, що розглядається як філософська, соціально-педагогічна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання та привнесення економічного капіталу країни, як особистісна та суспільна цінність.

Розуміння феномена здоров'я передбачає, принаймні, чотири взаємопов'язані компоненти: соматичний (фізичний), психічний (розумовий), соціальний (суспільний), духовний (власні ідеали та світогляд). У такому контексті здоровий спосіб життя слід розуміти як сукупність людської діяльності, спрямованої на реалізацію соціальних функцій зі створення умов здоров'язберігаючого середовища навчання, професійної діяльності, побуту, дозвілля, тесть, життєвої позиції людини, її дій, спрямованих на формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачу здоров'я. При цьому слід підкреслити, що реалізація потенціалу здоров'я кожної людини та здоров'я суспільства може бути ефективно здійснена тільки на основі державної політики країни, тобто цілеспрямованою системою формування у підростаючого покоління наступності здорового способу життя.

Велике значення у формуванні здорового способу життя людини має освіта, місія якої, на наш погляд, полягає не лише у формуванні професійних компетентностей, а й у вихованні у молоді незаперечних цінностей особистісного та громадського здоров'я. У розвиненому суспільстві стан здоров'я значною мірою визначається рівнем освіченості людини. Чим вище освітній рівень певного соціального середовища (навчального закладу), тим вищі, як правило, у ньому показники здоров'я. Турбота про власне та громадське здоров'я неможлива без розуміння соціальної відповідальності за його стан. Освіченість людини щодо здоров'я – це не лише

валеологічні, а й природничі, філософські, гуманітарні знання. Коли йдеться про здоров'я певної соціальної групи людей, ми припускаємо найбільш близьке та постійне її оточення – сім'я, друзі, знайомі, колеги, тобто середовище спілкування. Перебуваючи у цьому середовищі, людина впливає на нього своїми діями, вчинками, поведінкою, як і середовище (оточення) своїм ставленням до життєвих проявів впливає на світогляд людини. Саме в найближчому оточенні відбувається формування валеологічного світогляду. Такий вплив через найближче оточення значною мірою формує активну життєву позицію, створює відповідне психолого-педагогічне середовище, визначає духовні цінності та соціальну відповідальність. У зв'язку з цим, людина, як суб'єкт оточення, має можливість позитивно (або негативно) впливати на середовище особистим прикладом, наданням інформації, ставленням до дій і процесів, що відбуваються в його оточенні. Така сукупність впливів, факторів та умов життя у найближчому оточенні визначають необхідність формування цінностей здоров'я соціальної групи. Тобто як кожна людина несе особисту відповідальність за здоров'я суспільства, так і суспільство (навчальний заклад) має бути відповідальним за здоров'я кожного свого громадянина. У практичній площині таке розуміння соціальної відповідальності визначає потреба керуватися тим, що, з одного боку, держава відповідає за здоров'я своїх громадян, а з іншого – кожна людина відповідальна за здоров'я суспільства. На наше переконання, реалізація наступності у вихованні фізичної культури особистості має припускати формування свідомої відповідальності та соціальної потреби у веденні здорового способу життя.

Ідея соціальної відповідальності за здоров'я має всі підстави бути однією з методологічних засад розробки інноваційних технологій формування духовної культури особистості. Під відповідальністю ми схильні розуміти насамперед духовність і свободу особистості. Саме соціальна відповідальність, у такому контексті, встановлює характер взаємозв'язку свободи особистості та необхідності бути здоровим, виступає процесуальною основою духовно-практичної діяльності педагога з виховання у підростаючого покоління валеологічного світогляду. Ще давні філософи стверджували, що необхідність – це зовнішній світ, а свобода особистості – це світ людини, тобто діяльність, яка пов'язана з вибором людини. Таким чином, життєво активний та соціально виправданий вибір зумовлює відповідальність та поведінку людини

щодо необхідності бути здоровим, перетворюючи його на справді культурного та вільного суб'єкта.

Формування свідомого та відповідального валеологічного світогляду учнівської молоді має здійснюватися на основі створення соціально-педагогічних умов, а саме:

- формування гносеологічних (пізнавальних) цінностей – відповідальності за адекватне сприйняття об'єктивної необхідності бути здоровим (цілепокладання), адекватну самооцінку своїх намірів реалізувати необхідність бути здоровим (рефлексія), виховувати таку потребу у підростаючого покоління;

- формування самовизначення – відповідальності за вибір найефективніших засобів, методів, форм, оздоровчих технологій; за ціннісний та обґрунтований вибір альтернатив поведінки, дій, вчинків для збереження здоров'я; за вибір активної життєвої позиції щодо зміцнення, споживання, відновлення та передачі здоров'я;

- формування потреби до самовдосконалення – відповідальності за волюву інтенцію та результати практичних дій, завдяки яким досягається поставлена мета – бути здоровим; за вірність ідеї постійного вдосконалення стану психосоматичного, духовного та соціального здоров'я.

Представлені в такий спосіб соціально-педагогічні умови, на наш погляд, успішно асимілюють поряд із народними традиціями тілесного виховання, нові концепції реалізації проблеми формування соціальної відповідальності за здоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, результатом нашого методологічного міркування є можливість розробки інноваційних освітніх моделей, інтерактивних технологій, соціально-педагогічних умов створення у навчальному закладі здоров'язберігаючого середовища. У зв'язку з цим, подальше наукове обґрунтування набувають положення, що характеризують сучасне розуміння феномену здоров'я людини, ідеї соціальної відповідальності учнівської молоді необхідності ведення здорового способу життя. Розвиток даних положень, з погляду, сприятиме формуванню сучасного валеологічного світогляду.

Перспективою подальших досліджень у цьому напрямі є розробка, наукове обґрунтування та впровадження у навчально-виховний процес навчальних закладів дидактико-оздоровчого комплексу методів та інтерактивних технологій, спрямованих на генерування здорового способу життя, як фактору реалізації прагнення особистості до гармонійного розвитку, ідеалу інтеграції духовного.

Література.

1. Бойчук Ю. Д. Оптимізація освітнього середовища як основа здоров'язбереження учасників освітнього процесу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. № 2. С. 137-145.
2. Грушевський 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. Данилко М. Упровадження педагогічних технологій фізичного виховання та спорту щодо методологічних основ формування готовності майбутнього вчителя фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2011. № 2 (14). С. 26-31.
4. Єрмаков С.С., Іващенко С.М., Гузов В.В. Особливості мотивації студентів щодо застосування індивідуальних програм фізичної самопідготовки. *Фізичне виховання студентів*. 2012. № 4. С. 59-61.
5. Лейфа А.В. Соціальні засади формування фізичної активності студентської молоді в аспекті їхньої якості життя. *Фізичне виховання студентів*. 2013. № 3. С. 35-41.
6. Омельченко С.О. Відкрита соціально-педагогічна система вищого навчального закладу як передумова створення валеонасиченого здоров'язбережувального простору. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. Вип. 8 (77). 2017. С. 205-216.
7. Пристінський В.М., Осипцов А.В. Інноваційність у розробці креативних педагогічних технологій формування здоров'язберігаючого освітнього простору університету. *Духовність особистості: методологія, теорія та практика*. Вип. 2 (49). 2012. С. 124-133.
8. Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи. *Навчально-методичний посібник за ред. С.О. Омельченко, В.М. Пристінського*. Слов'янськ: ДДПУ, 2014. 208 с.
9. Kagotho N. A. Longitudinal Analysis of Physical Activity among Foreign-born Individuals. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*. 2011, vol. 21(5). 540-554.
10. Nooshing Benar, Ayoub Behrozi, Manizheh Mansor Sadeghi, Mahdi Mohammadi, Maryam Yosefi. The consideration of attitude and motives relative to leisure time activities in students of Guilan University, Iran. *Physical Education of Students*. 2013, vol. 4. 101-107.

References.

1. Boichuk Yu. (2012). Optymizatsiia osvithnoho seredovyshcha yak osnova zdorov'iazberezhennia uchashnykiv osvithnoho protsesu [Optimization of the educational environment as a basis of healthcare of participants in the educational process]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*, 2, 137-141.
2. Hruzhevskiy 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. S. 20-24.
3. Danylko M. (2011). Uprovadzhennia pedahohichnykh tekhnolohii fizychnoho vykhovannia ta sportu shchodo metodolohichnykh osnov formuvannia hotovnosti maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury [Implementation of pedagogical technologies of physical education and sports on the methodological foundations for forming the readiness of the future teacher of physical culture]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi*. № 2 (14). S. 26-31.
4. Yermakov S.S., Ivashchenko S.N., Guзов V.V. (2012). Osobennosti motivatsii studentov k primeneniiu individualnykh programm fizicheskoy samopodgotovki [Features of students' motivation to apply individual programs of physical self-training]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*. № 4. S. 59-61.
5. Leyfa A.V. (2013). Sotsialnye osnovy formirovaniya fizicheskoy aktivnosti studencheskoy molodezhi v aspekte ikh kachestva zhizni [Social bases of formation of physical activity of student's youth in aspect of their quality of life]. *Fizicheskoe vospitanie studentov*. № 3. S. 35-41.
6. Omelchenko S.O. (2017). Vidkryta sotsialno-pedahohichna systema vyshchoho navchalnoho zakladu yak peredumova stvorennia valeonasychenoho zdorov'iazberezhuvalnoho prostoru [The socio-pedagogical system of higher educational institution is opened as a prerequisite for the creation of a vacant and healthy healthcare space]. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka*. Vyp. 8 (77). S. 205-216.
7. Pristinskiy V.N., Osiptsov A.V. (2012). Innovatsionnost v razrabotke kreativnykh pedagogicheskikh tekhnologiy formirovaniya zdorovesberegayushchego obrazovatel'nogo prostranstva universiteta [Innovation in the development of creative pedagogical technologies for the formation of the health-saving educational space of the university]. *Dukhovnist osobystosti: metodologiya, teoriya i praktika*. Vyp. 2 (49). S. 124-133.
8. Sotsializatsiia ditei i pidlitkiv zasobamy osvithno-vykhovnoi ozdorovchoi roboty [Socialization of children and adolescents by means of educational and educational health work]. *Navchalno-metodychnyi posibnyk za red. S.O. Omelchenko, V.M. Prystynskoho*. Slov'iansk: DDPU, 2014. 208 s.

9. Kagotho N. A. (2011). Longitudinal Analysis of Physical Activity among Foreign-born Individuals. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, vol. 21(5). 540-554.

10. Nooshing Benar, Ayoub Behrozi, Manizheh Mansor Sadeghi, Mahdi Mohammadi, Maryam Yosefi (2013). The consideration of attitude and motives relative to leisure time activities in students of Guilan University, Iran. *Physical Education of Students*, vol. 4. 101-107.

УДК 816.614-053.2:37.091.33-027.22:796

Т.М. Пристинська, С.В. Лакомов
*ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»
(Слов'янськ, Україна)*

**ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЧИННИК СОЦІАЛІЗАЦІЇ
ДІТЕЙ ТА УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

T.M. Prystyns'ka, S.V. Lakomov
*State higher educational institution
“Donbass State Pedagogical University” (Slavyansk, Ukraine)*

**HEALTHY PHYSICAL CULTURE AS A FACTOR THE
SOCIALIZATION OF CHILDREN AND YOUNG STUDENTS**

Анотація. Пристинська Т.М., Лакомов С.В. Оздоровча фізична культура як чинник соціалізації дітей та учнівської молоді. У статті представлено характеристику об'єднань та організацій, які визначають соціальне середовище сучасної учнівської молоді. Визначено чинники та мотиви, що спонукають дітей і підлітків до вступу в неформальні об'єднання. Показано, що сфера фізкультурно-оздоровчої діяльності є не тільки ефективним засобом рекреації, а й фактором виховання ціннісних орієнтацій особистості, котра охоплює простір ідеального, матеріального, духовного й соціального середовища.

Ключові слова: діти й підлітки, неформальні молодіжні організації й об'єднання, фізкультурно-оздоровча діяльність.

Annotation. Prystyns'ka T.M., Lakomov S.V. Healthy physical culture as a factor the socialization of children and young students. The article presents the characteristics of formal and informal groups, organizations and associations defining the current social environment of children and students. The selected factors encouraging children and teenagers joining in informal groups and associations. The motives of entry of children and teenagers in the informal youth organizations were experimentally determined. It is proved that the sphere of sports and recreational activities is not only an effective means of recreation, but also an education of evaluating orientations of the personality. This sphere includes the area of the ideal, material, spiritual and social world.

Key words: children and teenagers, informal youth organizations and associations, sports and recreational activities.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Розвиток сучасного суспільства передбачає високі стандарти демократії, соціально орієнтовані правничий та свободи людини. У зв'язку з цим формування адекватного соціокультурного середовища забезпечує оптимальні можливості для самовираження та самоствердження особистості у розвитку гармонії тіла та духу підростаючого покоління, що є актуальним науковим та практичним завданням.

Аналіз останніх досліджень та публікацій з цієї проблеми свідчить, що реалізація завдань фізичного виховання учнівської молоді має здійснюватися у взаємозв'язку з заходами щодо

соціалізації особистості [1; 3];

Метою статті є обґрунтування позитивного впливу фізкультурно-оздоровчого середовища на соціалізацію дітей та підлітків, які схильні до вступу до неформальних молодіжних груп та організацій.

Дослідження виконано відповідно до календарного плану роботи Науково-дослідної лабораторії духовного та фізичного розвитку дітей та учнівської молоді ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет" (Слов'янськ).

У ході дослідження були використані теоретичні (аналіз, систематизація, узагальнення теоретичних пошуків та сучасної практики), емпіричні (анкетування, бесіда) та обсерваційні методи (пряме та опосередковане спостереження).

Виклад основного матеріалу дослідження. Організована група осіб є соціальним середовищем для самоствердження та самопізнання особистості, тобто об'єктивною потребою людини. Залежно від мети виділяють формальні та неформальні молодіжні групи. Формальні групи створюються для здійснення діяльності відповідно до обраної стратегії – це організовані позашкільні організації, такі як спортивні товариства, клуби за інтересами, центри дитячої та юнацької творчості та інші; неформальні – це так звані молодіжні субкультури ("емо", "панки", "готи", "трансери", "металісти", "репери" та інші), які стихійно утворені групами осіб, які вступають у спілкування та взаємодію для досягнення певних цілей [2; 7; 8; 9].

У ході проведеного дослідження було встановлено, що переважаючими факторами, які спонукають підлітків до вступу до неформальних груп та організацій є недостатній контакт дитини у розумінні її проблем рідними та близькими, "виклик сім'ї"; погана успішність у навчанні та відчуження у шкільному колективі; небажання "бути як усі"; відсутність інтересу до прояву власних здібностей, мети у житті.

Узагальнення результатів теоретичних досліджень, і навіть педагогічні спостереження показали, що з неформальних об'єднань є ряд ознак, якими вони від інших самодіяльних організацій, саме: такі групи, зазвичай, немає офіційного статусу; у цих групах недостатньо представлена внутрішня структура, зв'язки та інтереси; у таких групах, як правило, відсутній виражений лідер (хоча є винятки); у таких групах немає чіткої програми діяльності (діють із ініціативи невеликої групи осіб).

У зв'язку з цим вважаємо, що однією з важливих професійних місій вчителя фізичної культури тренера-викладача має бути діяльність, спрямована на відволікання підлітка від впливу неформальних груп антисоціальної спрямованості. Юнацька субкультура характеризується рядом постійних ознак, специфічність яких полягає у наборі цінностей і норм поведінки, смаків та переваг, стилі одягу та зовнішнього вигляду, на формування яких може і повинен впливати спортивний педагог.

Для з'ясування мотивів входження підлітка до неформальної групи ми провели анкетування з методик І. Кона "Я та мої батьки", "Я та мої друзі", а також Ст. Гейтенко "Я і моя спортивна команда" [2]. У розмовах з підлітками, які схильні до входження до групи антисоціальної спрямованості ми підкреслювали, що приєднуючись до таких груп, підліток якраз і "втрачає" свою індивідуальність, а не виявляє її, як багато хто вважав раніше; пояснювали тим, хто хоче "виділитися", що з вступі у таку групу вони зовсім не набувають індивідуальність, а лише деякий час привертають себе увагу.

Результатом проведених соціально-педагогічних заходів стала позитивна динаміка у формуванні самовираження старшокласників, які були схильні до вступу до груп, близьких до антисоціальних. Так, під час проведення виховних тренінгів на тему: "Дозвольте представитися", ми почули думки підлітків і попузиці, і спорт, і здоров'я і здоровий спосіб життя, і тому, як ці чинники впливають формування їх ціннісних орієнтацій. Використання у розмовах ідей педагогічної герменевтики (мистецтво тлумачення), компетентна манера дій педагога вселяла вихованцям довіру, відчуття професіоналізму та порядності педагога, позитивного емоційного клімату.

Відомо, що у підлітковому віці спостерігається стабілізація темпів розвитку більшості якостей особистості, формуються риси характеру, спрямованість життєвої позиції; розвивається сфера моральної свідомості, складаються щодо стійкі моральні погляди, оцінки, судження, цінності; функціональні та фізичні кондиції. Одним із найважливіших новоутворень підліткового віку є формування самосвідомості – способу Я, самооцінки та рефлексії, у тому числі до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, до необхідності вести здоровий спосіб життя.

У зв'язку з цим ми акцентували увагу підлітків на тому, що сфера фізкультурно-оздоровчої діяльності є не лише ефективним засобом рекреації, а й фактором виховання ціннісних орієнтацій особистості, що охоплює простір ідеального, матеріального,

духовного та соціального світу. Оздоровча фізична культура має виявлятися як рівень загальної культури особистості у конкретній зміні індивідуальних уявлень, відносин, свідомості, мислення, дій, вчинків, поведінки. Це дозволяє формувати практичні вміння та навички у збереженні, зміцненні, споживанні, відновленні здоров'я, у самовизначенні духовних цінностей фізичної культури; набувати досвіду творчого використання оздоровчого потенціалу фізичної культури для досягнення навчальних, професійних та життєвих пріоритетів.

У ході заходів ми звертали увагу підлітків на те, що практична реалізація оздоровчого потенціалу фізичної культури передбачає саморозвиток та самоствердження особистості, насамперед у контексті цінностей здоров'я та здорового способу життя. Під впливом цілеспрямовано організованих фізкультурно-спортивних занять та виховних тренінгів ми спостерігали у 25,5 % респондентів розвиток індивідуальної концепції здоров'я Я; у 53,4% розуміння впливу фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності на розвиток функціональних систем організму; 33,1% підлітків демонстрували підвищення пізнавальної активності у придбанні знань, умінь та навичок ведення здорового способу життя; 75,4% учнів засвоїли, що оптимальне психофізичне навантаження у поєднанні з раціональним харчуванням та активною життєвою позицією визначають стан благополуччя та комфорту, у чому чимала заслуга фізичної культури та спорту.

У результаті дослідження ми спостерігали реалізацію оздоровчих функцій фізичної культури. Так, вплив соціально-генетичної функції виявлялося у засвоєнні підлітками соціально-історичного досвіду у сфері фізичної культури та спорту, здоров'я та здорового способу життя; творча - у формування особистісних якостей у взаємозв'язку духовного та фізичного розвитку, як фактора активної життєдіяльності; рефлексивно- змістовна – у розвитку світоглядної доктрини сприйняття навколишнього світу, цінностей фізичної культури та спорту; пізнавально-орієнтаційна - у пізнанні та відображенні у свідомості психофізіологічної, духовно-моральної та соціальної діяльності; перетворювальна – у конструктивних змін у поведінці та діяльності, щодо навчально-виховного процесу, до соціального життя, до проведення активного дозвілля; комунікативна – у формуванні навичок неформального спілкування, у залученні підлітків до просоціальних неформальних молодіжних об'єднань та груп фізкультурно-оздоровчої спрямованості, у формуванні власного стилю поведінки як моди на здоров'я та здоровий спосіб життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, оздоровчі ефекти фізичної культури та спорту ми розглядаємо своєрідним дидактичним та виховним інструментарієм найважливіших перетворень, які зміцнюють здоров'я людини, підвищують її життєздатність, розширюють можливості самовираження, самореалізації, можливість доводити свою унікальність. *Перспективою подальших досліджень є розробка соціально-педагогічних умов, які б реалізували цілеспрямований педагогічний супровід перебування підлітка серед неформальних молодіжних організацій.*

Література.

1. Гавришова Є.В., Горелов А.А. Про регулювання рухової активності студентів з урахуванням мотивації досягнення успіху чи уникнення невдач. *Фізичне виховання студентів*. 2013. № 5. С. 18-24.
2. Гейтенко В.В., Пристинський В.М., Пристинська Т.М. Педагогічний супровід підлітків старшого шкільного віку у середовищі асоціальних й антисоціальних неформальних молодіжних організацій. *Монографія*. Слов'янськ. Вид-во Б.І. Маторіна, 2019. 300 с.
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. Друзь В.А., Єрмаков С.С., Носько Н.А., Шестерова Л.Є., Новицька Н.А. Проблеми індивідуалізації фізичної підготовки студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2017. № 2. С. 51-59.
5. Іонова О.М. Формування здоров'я особи: досвід Вальдорфської школи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2013. № 10.
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. Педагогічні технології особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія та практика. *Навчальний посібник за ред. В.Г. Григоренка, С.О. Омельченко*. Слов'янськ: ДДПУ, 2010. 347 с.
8. Пристинський В. Н. Інтеграція сучасної науки та практики у формуванні валеологічного світогляду студентів вищих навчальних закладів. *Освіта та наука: проблеми та перспективи розвитку*. 2014. С. 127-133.

9. Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи. *Навчально-методичний посібник за ред. С.О. Омельченко, В.М. Пристинського*. Слов'янськ: ДДПУ, 2014. 208 с.

10. Romanowska-Tołłoczko A. Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych. *Hygeia Public Heath*, 2011. 46(1). P. 89-93.

References.

1. Gavrishova Ye.V., Gorelov A.A. (2013). O regulirovanii dvigatelnoy aktivnosti studentov s uchetom motivatsii dostizheniya uspekha 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. S. 18-24.

2. Gejtenko V.V., Prystyns'ky V.M., Prystyns'ka T.M. (2019). Pedagogichnyj suprovid pidlitkiv starshogo shkilnogo viku u seredovyshhi asocialnyh j antysocialnyh neformalnyh molodizhnyh organizacij [Pedagogical support of older adolescents in the environment of asocial and antisocial informal youth organizations]. *Monografiya. Slovyans'k*. 300 s.

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*. № 10. S. 18-23.

4. Druz V.A., Yermakov S.S., Nosko N.A., Shesterova L.Ye., Novitskaya N.A. (2017). Problemy individualizatsii fizicheskoy podgotovki studencheskoy molodezhi. [Problems of Individualization of the Physical Training of Student Youth]. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizychnoho vikhovannia i sportu*. № 2. S. 51-59.

5. Ionova Ye.N. (2013). Formirovanie zdorovya lichnosti: opyt Valdorfskoy shkoly [Formation of personal health: the experience of the Waldorf School]. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizychnoho vikhovannia i sportu*. № 10. S. 35-40.

6. Nosko M.O. (2009). Pidvyshchennia rivnia rukhovoї aktyvnosti yak chynnnyk 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. S. 144-150.

7. Pedahohichni tekhnolohii osobystisno oriientovanoho formuvannia v uchniv zahalnoosvitnoi shkoly kultury zdorov'ia [Pedagogical technologies of personally oriented formation in students of a general education school of health culture]. *Navchalnyi posibnyk za red. V.H. Hryhorenka, S.O. Omelchenko*. Slov'iansk: DDP, 2010. 347 s.

8. Pristinskiy V.N. (2014). Integratsiya sovremennoy nauki i praktiki v formirovaniy valeologicheskogo mirovozzreniya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy [Integration of modern science and practice in the formation of the valeological worldview of students of higher educational institutions]. Obrazovanie i nauka: problemy i perspektivy razvitiya. S. 127-133.

9. Sotsializatsiia ditei i pidlitkiv zasobamy osvitho-vykhovnoi ozdorovchoi roboty [Socialization of children and adolescents by means of educational and educational health work]. Navchalno-metodychnyi posibnyk za red. S.O. Omelchenko, V.M. Prystyns'koho. Slov'iansk: DDPU, 2014. 208 s.

10. Romanowska-Tołłoczko A. (2011). Styl życia studentów oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych. Hygeia Public Heath. 46(1). P. 89-93.

УДК 612.84

О.О. Шеремет, І.І. Єрмолова

*Луганський Національний
університет імені Тараса Шевченка
(м. Старобільськ, Україна)*

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ

O.O. Sheremet, I.I. Yermolova

*Luhansk Taras Shevchenko
National university
(m. Starobilsk, Ukraine)*

ANALYSIS OF THE EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION AND REHABILITATION OF PUPILS WITH DISORDERS OF VISION

Анотація. Єрмолова І.І. Шеремет О.О. Аналіз ефективності фізичного виховання та реабілітації школярів з порушеннями зору. У статті розглянуті дослідження у галузі лікування та реабілітації очних хвороб. Вивчені сучасні засоби фізичної терапії школярів з порушенням зору. Проведений аналіз перспективи, щодо розробки ефективної методики реабілітації слабозорих школярів, у вигляді різних прийомів і дій з арсеналу спортивних і рухливих ігор.

Ключові слова: фізична терапія, порушення зору, діти шкільного віку, рухливі ігри, методика реабілітації слабозорих школярів, поліпшення функціонування органу зору.

Annotation. Yermolova I.I. Sheremet O.O. Analysis of the efficiency of physical education and rehabilitation of pupils with disorders of vision. The article deals with research in the field of treatment and rehabilitation of eye diseases. Modern means of physical therapy of pupils with visual impairment have been studied. An analysis of the prospects for the development of an effective method of rehabilitation of visually impaired pupils, in the form of various techniques and actions from the arsenal of sports and mobility games.

Keywords: physical therapy, visual impairment, school-age children, mobile games, rehabilitation technique for visually impaired pupils, improvement of functioning of the visual organ.

Постановка проблеми та її актуальність. XXI століття характеризується катастрофічним і прогресивним погіршенням стану здоров'я людини, що росте. При цьому особливо тривожну категорію складають школярі, 30-40% чисельності яких, відносяться за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМВ). За даними досліджень В.Г.Майданника (2002), лише 1,1 % дітей є практично здоровими, а в середньому на одну дитину припадає 2,5 захворювання [1]. Л.К. Пархоменко (2006) у своїй роботі дає аналіз поширеності всіх захворювань підлітків України за 1999–2004 роки: вона збільшилася на 10 тисяч дітей, а темп приросту становить 10,4 % [2]. Академік Ю.Г. Антипкін (2009) відмітив, що, як правило, в одного підлітка реєструється одразу декілька захворювань. За даними Державної медичної статистики, серед підлітків шкільного віку зростає поширеність усіх захворювань, але перші місця посідають хвороби системи дихання, травлення, кістково-м'язової та сечостатевої системи та порушення зору [3].

Протягом 5 років навчання у школі в 1,5 рази зростає частота порушень зору, у 3–4 рази - патології органів травлення, у 2–3 рази - порушень опорно-рухового апарату, в 1,5 рази - нервовопсихічних розладів [5]. Слід зазначити, що ситуація і надалі залишається загрозливою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Для досягнення поставленої мети проведено аналіз науково – методичної літератури, досліджень різних підходів, що сприяють профілактиці та реабілітації очних хвороб і порушень функцій зорового аналізатора в практиці офтальмологічної діяльності, нетрадиційної і народної медицини, спортивної діяльності та узагальнення матеріалу бібліографічних джерел. Згідно цього було виявлено, що - одним з найсерйозніших недуг - є порушення різних функцій зорового аналізатора, через який здійснюється прийом до 90% інформації з навколишнього світу. Порушення цієї системи значно обмежує людину в просторовому орієнтуванні і серйозно ускладнює цілеспрямовані координаційні дії. Школяр з ослабленим зором при тривалій роботі на сучасних мультимедійних засобах відчуває

дискомфорт; посилюється загальне зниження розумової і фізичної працездатності; погіршується самопочуття, активність і настрої [7,8].

За результатами досліджень Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України, значно погіршився стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Так, 70 % дітей, які готуються до школи, вже мають порушення стану здоров'я, а 30 % - хронічні захворювання; понад половину дітей цього віку мають таку розумову та фізичну працездатність, що не відповідає їхньому фізичному та психічному навантаженню в школі. Особливо це стосується тих, хто навчається у гімназіях, ліцеях, коледжах - стан їхнього здоров'я у 1,5 рази нижчий, ніж у дітей загальноосвітніх шкіл. Діти, які навчаються за ускладненими програмами, перебувають у стресових умовах [4], у стані постійного напруження, навіть перенапруження, що само по собі є преморбідним станом. В учнів гімназій в два рази частіше спостерігається підвищений артеріальний тиск. Щорічно, число школярів, які поповнюють спеціальні медичні групи, нестримно зростає. Так, за період з 2014 по 2018 рр. чисельність молодих людей з різними захворюваннями органу зору збільшилася з 8,9% до 11,2% і ця цифра, за прогнозами вчених, буде рости, тому що частка інтелектуальних навантажень, сполучених з інтенсивною діяльністю зорової системи, з кожним роком зростає все більше і більше [9].

Важливим є і той факт, що порушення функціонування зорово-сенсорної системи у юнаків, не дозволяє їм проходити обов'язкову військову підготовку в лавах Збройних Сил України.

Освітній простір сучасної школи, характеризується широким спектром дисциплін, інтенсивної та напруженої інтелектуальної діяльності, а також, з використанням мультимедійних засобів, які істотно впливають на функціонування органа зору школярів, приводячи в деяких випадках до ослаблення зору, виникнення різних патологічних порушень, для нівелювання яких, повсюдно використовуються окуляри і лінзи. У свою чергу оптичні засоби корекції не усувають захворювання, а при неправильному використанні ведуть до їх прогресування.

Згідно розглянутих літературних джерел рухові дії, характерні для спортивних і рухливих ігор, а також фізичні вправи, пов'язані з окоруховими навантаженнями, позитивно впливають на функціонування органа зору школярів, і сприяють профілактиці очних хвороб, а також гальмуванню розвитку патологічних порушень у школярів, що мають ослаблений зір [7].

Аналіз спеціальної науково – методичної літератури свідчить про те, що на стан здоров'я дітей впливає так званий шкільний фактор, про що свідчить суттєве збільшення різних захворювань під час тривалого навчання у школі. Так, у 70 % дітей молодшого шкільного віку індивідуальна, розумова та фізична працездатність не відповідає їх шкільному навантаженню. Надалі впродовж

п'яти років навчання в школі у дітей у 3-4 рази зростає патологія органів травлення, у два рази - органів зору та нервової системи [6].

При цьому в науковій літературі останніх років є величезна кількість даних про те, що до числа здорових можна віднести лише 5-6% випускників середніх шкіл.

Незважаючи на численність досліджень ефективних засобів профілактики та реабілітації при очних хворобах: динамічних вправ та вправ на розслаблення, їх впливу на стан зорово-сенсорної системи, мною не виявлено серйозних і доказових робіт, що проливають світло на можливості засобів фізичної терапії школярів при очних захворюваннях та корекції зорових функцій. В розглянутих дослідженнях не вивчався вплив офтальмологічних вправ на зміну показників нервово-емоційної напруги, фізичного розвитку, функціональної тренуваності, фізичної підготовленості та рівня здоров'я.

Мета дослідження: вивчити та дослідити сучасні засоби фізичної терапії школярів з порушенням зору.

Завдання дослідження: узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання фізичної терапії школярів з порушенням зору.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Наявність серйозних протиріч у підходах, а також наявність широкого спектра питань, ще не вивчених сучасною наукою свідчить про актуальність порушеної мною проблеми, її гостроти і значущості особливо в практиці освітньої діяльності школярів. Це все свідчить про актуальність дослідження впливу фізичної терапії у вигляді різних прийомів і дій з арсеналу спортивних і рухливих ігор, фізичних вправ, яка поєднана з високою активністю очорухового апарату, на поліпшення функціонального стану організму школярів з ослабленим зором.

Доцільно теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити на практиці методику реабілітації школярів з порушенням зору засобами спортивних і рухливих ігор. Рухові дії з арсеналу спортивних і рухливих ігор, а також фізичні вправи, в яких першорядне значення має зоровий аналізатор, в сукупності з оптимальними фізичними навантаженнями, сприятимуть не тільки профілактиці очних хвороб, а й коригуванню деяких порушень зорових функцій. При цьому найбільша позитивна динаміка очікується від прийомів і дій, що мають місце в таких видах спорту, для яких характерні елементи стеження за переміщенням об'єкту і прицілювання (настільний теніс, дартс, кеглі та ін.) Також важливі ігрові види спорту, як вид реабілітації, що дозволяють використовувати предмети ігор (кульки для настільного тенісу, волани для бадмінтону та ін.) з різними кольорними характеристиками. Подібні вправи дозволять розширити межі периферичних полів зору і збільшити поріг світлової чутливості за рахунок зниження напруги очорухових м'язів.

Заняття з фізичного виховання зі школярами, які мають порушення функцій органу зору повинні проводитися без засобів оптичної корекції зору. При цьому, на перших заняттях необхідно навчати школярів, що входять до складу спеціальної медичної групи з даною нозологічною ознакою, методам самоконтролю за своїм станом. Основною умовою кожного навчально-тренувального заняття є комплексна методика реабілітаційних заходів.

Включення спеціально підібраних ігрових фізичних вправ в реабілітаційний процес в сукупності з фізичним вихованням спеціальних медичних груп сприяє не тільки значному поліпшенню функціонуванню органу зору школярів, з ослабленими функціями, але й підвищенню функціонального стану організму школярів у цілому; створенню умов для оптимізації фізичної і розумової працездатності; зниженню нервово-психічної напруги.

Технологія поліпшення функціонування органу зору школярів дозволить стабілізувати показники гостроти зору і рефракції, розширити межі поля зору і відновити поріг світлової чутливості очей, що дозволить поліпшити їх працездатність. Крім того дана технологія може позитивно вплинути на фізичний розвиток, функціональну тренуваність, фізичну підготовленість, загальний рівень соматичного здоров'я та нервово-емоційний стан школярів.

Базуючись на: методах фізичної терапії; загальних теоріях і методиці фізичної культури; методологічних аспектах, результатах експериментальних досліджень, які розкривають досвід наукового обґрунтування підходів, які сприятимуть поліпшенню функціональної дієздатності зорового аналізатора; теоретичні та прикладні основи фізіології зорового аналізатора у спортсменів в різних видах спорту; роботи з дослідження впливу спортивних і рухливих ігор на організм школярів доцільно:

- розробити методику реабілітації слабозорих школярів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, основний зміст якої складають ігрові елементи, прийоми та дії настільного тенісу, бадмінтону та дартсу;

- довести найбільш ефективні види спортивних і рухливих ігор, а також фізичні вправи, з'єднані з високою окоруховою активністю, які сприяють поліпшенню функціонуванню органу зору, поліпшенню фізичної і розумової працездатності, зняття нервово-емоційної напруги і зміцненню здоров'я школярів;

- запропонувати і експериментально перевірити зміст і спрямованість навчально-тренувальних занять з поліпшення функціонального стану організму, рівня фізичної і розумової працездатності, профілактики порушень у школярів з ослабленим зором.

- ввести в педагогічну практику найбільш ефективні способи поліпшення функціонального стану органу зору слабозорих школярів.

Отримані експериментальні дані можуть розширити спектр наукових знань:

- в лікуванні та профілактиці зорових порушень людини засобами фізичної терапії, що виявляється в рухових і спортивних іграх, а також у вправах, поєднаних з високою руховою активністю органу зору;

- в конструюванні навчально-тренувальних занять з фізичного виховання зі школярами, що мають ослаблений зір і нездатних витримувати фізичні навантаження, враховуючи методичні особливості фізичної реабілітації, які забезпечують високу функціональну тренуваність;

Розроблена методика, як засіб реабілітації, застосування спортивних і рухливих ігор, буде спрямована на поліпшення функціонування органу зору школярів.

Література.

1. Майданник В.Г. Перспективи розвитку клінічної педіатрії в ХХІ столітті / Педіатрія, акушерство та гінекологія. — 2002. — № 1. — С. 8-12.

2. Пархоменко Л.К. Медико-соціальні проблеми збереження здоров'я підлітків в Україні [Електронний ресурс]/Л.К. Пархоменко// Здоров'я дитини. - 2006. - № 1 / Організація охорони здоров'я - <http://pediatric.mif-ua.com/archive/issue-207/article-210/>.

3. Антипкін Ю.Г., Мойсеєнко Р.А., Хайтович Н.В. VI з'їзд о Педіатри України: професійний діалог з найважливішого. Здоров'я України. 2009; (21): 24-25.

4. Поборский А.Н., Кожевников В.С. Адаптація першокласників-семирічок за низкою функціональних показників до навчання у школі за новою навчальною програмою // Фізіологія людини. - 1997. - Т. 23, № 6. - С. 44-48.

5. Лук'янова Є.М. Медичні та педагогічні аспекти проблеми збереження здоров'я дітей // Міжнар. мед. журнал. - 2003. - Т. 9, № 3. - С. 6-9.

6. Шкіряк-Нижник З.А., Слободченко Л.М., Числовська Н.В. та ін. Психоемоційний стан підлітків — учнів загальноосвітніх шкіл // Збірник наукових праць співробітників КМАПО ім. П.Л. Шупика. — 2004. — Вип. 13, кн. 1. — С. 389-393.

References.

1. Majdannik V.G. Perspektivi rozvitku klìničnoï pediatriï v HHÌ stolìttì / Pediatriâ, akušerstvo ta gìnekologìâ. — 2002. — № 1. — S. 8-12.
2. Parhomenko L.K. Mediko-social'nye problemy sohraneniâ zdorov'â podrostkov v Ukraine [Èlektronnyj resurs] / L.K. Parhomenko // Zdorov'e rebenka. — 2006. — № 1 / Organizaciâ zdravooohraneniâ — <http://pediatric.mif-ua.com/archive/issue-207/article-210/>.
3. Antipkin Û.G., Mojseênko R.A., Hajtovič N.V. VI z'ïzd o Pediatri Ukraïni: profesijnij dialog z najvažlivìšogo. Zdorov'â Ukraïni. 2009; (21): 24-25.
4. Poborskij A.N., Koževnikov V.S. Adaptaciâ pervoklassnikov-semiletok po râdu funkcional'nyh pokazatelej k obučenìû v škole po novoj učeбноj programme // Fiziologiâ čeloveka. — 1997. — T. 23, # 6. — S. 44-48.
5. Luk'ânova E.M. Medicinskie i pedagogičeskie aspekty problemy sohraneniâ zdorov'â detej // Meždunar. med. žurnal. — 2003. — T. 9, # 3. — S. 6-9.
6. Škirâk-Nižnik Z.A., Slobodčenko L.M., Čislovs'ka N.V. ta ìn. Psihoemocijnij stan pìdlìtkìv — učnìv zagal'noosvìtnìh škìl // Zbìrnik naukovih prac' spìvrobitnikìv KMAPO ìm. P.L. Šupika. — 2004. — Vip. 13, kn. 1. — S. 389-393.

В.М. Висоцький, Д.А. Бадалова
*Машинобудівний коледж Донбаської
державної машинобудівної академії*

Н.О. Акімова
*Міжнародний науково-технічний
університет імені академіка Юрія Бугая
(м. Краматорськ, Україна)*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ

V.M. Vysotsky, D.A. Badalova
*Mechanical Engineering College
Donbass State of the Academy of Engineering*

N.A. Akimova
*Academician Yuri Bugay
International University of Science
(Kramatorsk, Ukraine)*

INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON STUDENTS 'DISABILITY

Анотація. В статті розкрито теоретичні аспекти впливу фізичного виховання на працездатність студентів. Розкрито методи перевірки працездатності студентів на лекційних заняттях після проведення фізичного виховання.

Ключові слова: студенти, працездатність, фізичні вправи, інтелектуальний та психологічний розвиток.

Abstract. Impact of Physical Education on Student Performance. The theoretical aspects of the influence of physical education on the performance of students are revealed in the article. Methods for increasing the student ability to take classes by means of physical influence are revealed.

Key words: student, performance, physical exercises, intellectual and psychological development.

Постановка проблеми у загальному вигляді. В наш час студентам доводиться вивчати великий об'єм інформації в достатньо короткий термін, тому часто у студентів виникають проблеми з психічним та фізичним здоров'ям, велике перевантаження, особливо в період екзаменів, нестабільність нервової системи, шкідливе харчування. Всі ці фактори не лише призводять до певних хвороб, а також негативно впливають на інтелектуальний та фізичний розвиток нашої молоді [1].

Невеликі навантаження фізичними вправами позитивно впливають на інтелектуальну та психологічну сфери людини. В психологічній структурі рухового акту при виконанні фізичних вправ неодмінно присутні компоненти аналізу та синтезу цих дій. Внаслідок цього при виконанні рухових дій поряд з функціональним, проявляється і певний інтелектуальний ефект [9].

Під час виконання фізичних вправ покращується психологічно-емоційний стан, розвивається увага, пам'ять, концентрація, уява, стійкість та спостережливість [10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Вплив фізичного виховання на працездатність студентів вивчали Гогунів Е. Н., Мартянов Б. И., Присяжнюк С. І., Гордєєва С.В., Г.Д, Віленський М. Я., Русанов В. П.

Гогунів Е.Н., Мартянов Б.И. в книзі «Психологія фізичного виховання та спорту», в ньому автори дослідили особливості розумової діяльності, пам'яті, а також їхній вплив на покращення психологічного стану особи [5].

Вивчити напрямок фізичного навантаження для покращення працездатності студентів: «Спрямоване використання фізичних навантажень як фактор управління професійною працездатністю студентів» авторів Г.Д, Віленський М.Я., Русанов В. П., де вони дослідили оптимальні навантаження на організм для максимальної працездатності.

Присяжнюк С. І., Гордєєва С. В. дослідили підвищення розумової діяльності та фізичної працездатності в студентів вищих навчальних закладах, причини для впровадження фізичної активності перед заняттями

Мета дослідження. На основі літературного аналізу, спостереження визначити оптимальний час проведення фізичного виховання для досягнення найвищого рівня працездатності на лекційних заняттях.

Завдання дослідження. Узагальнити отримані дані, що стосуються впливу фізичного виховання на працездатність студентів. Проаналізувати стан працездатності студентів та надати рекомендації для поліпшення інтелектуальних якостей студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось у двох студентських групах 3-го курсу денного відділення (17-19 років) за спеціальностями: електротехніка і експлуатація електроустаткування підприємств і цивільних споруд (група А), галузеве машинобудування (група В), та у групі інженерія програмного забезпечення заочного відділення (17-19 років) (група С), яка не підлягає значному впливу фізичного навантаження під час учбових занять у зв'язку з відсутністю предмету фізичне виховання у програмі. У експерименті взяли участь 20 осіб з кожної групи. На протязі місяця у групах А і В було проведене одне заняття фізичного виховання (2 години) на тиждень.

На першому тижні заняття проводились на першій парі, на другому тижні – на другій парі і на третьому – на третій парі. Також в день проведення заняття з фізичного виховання в групах, згідно розкладу, було по чотири пари, тому ми мали можливість перевірити їхню працездатність в один із напружених днів.

Для знаходження продуктивності перед та після заняття ми проводили аналіз у вигляді тесту за пройденим ними в цей день матеріалом. Визначили за 20-ти бальною шкалою (де 1 – мінімальне значення, а 20 – максимальне). Кожна правильна відповідь дорівнювала 1 балу.

Для визначення зорової пам'яті перед та після заняття іспитуємим пропонували пройти тест, де представили 10 картинок на 30 секунд. Умови завдання знайти ці самі картинки із 30 запропонованих. Кожна правильна відповідь дорівнювала 1-му балу.

Активність діяльності студентів під час учбових занять визначили за загальною кількістю піднятих рук учасників.

Результати експериментального дослідження представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Т и ж.	Група А							Група В							Група С						
	На початк у дня			В кінц і дня			С. п	На початк у дня			В кінц і дня			С. п	На початк у			В кінц і дня			С.п
	1	2	3	1	2	3		1	2	3	1	2	3		1	2	3	1	2	3	
I	14, 5	5, 6	5	14, 1	5, 5	4	8, 1	15	5, 3	1 0	14, 5	5	6	9, 3	14, 8	5, 5	7	14, 7	5, 2	4	8,5
II	14, 7	5, 1	7	14, 3	4, 7	3	8, 1	15, 1	5, 5	9	15, 5	5, 1	4	9	14, 6	5, 1	6	14, 3	4, 9	4	8,1
III	13, 9	4, 9	5	15, 8	6, 3	7	8, 8	15	5	7	16, 1	5, 6	9	9, 7	14, 3	4, 7	4	13, 9	4, 5	2	7,2

1 – продуктивність.

2 – зорова пам'ять.

3 – активність під час учбових занять.

С.п. – середній показник отриманих даних.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Після виконання вправ студенти набувають знання про практичне використання своїх набутих навичок у суспільстві, набувають знання про оптимальні та максимальні навантаження, покращують свій психологічний стан, набувають тактичні та стратегічні навички. За результатами дослідження у статті розкрито теоретичні аспекти впливу фізичного виховання на працездатність студентів; розкрито методи перевірки працездатності на лекційних заняттях після проведення фізичного виховання. Найменші показники працездатності студентів виявлені на другій парі, спостерігається зниження за всіма якістьми. Максимальні результати – після проведення фізичного виховання на третій парі.

Спираючись на отримані данні, можна рекомендувати враховувати при формуванні розкладу учбових занять у вищих навчальних закладах та закладах фахової передвищої освіти.

Література.

1. Амосов І.М. Роздуми про здоров'я/І.М. Амосов - 3-тє вид. дод. та перероб. - Фізкультура та спорт, 187. 64 с.
2. Дуб І.М. Фізичний стан учнівської молоді України як показник нації //Міжнар. наук. конгресі «Фізична культура, спорт, туризм у нових умовах розвитку країн СНД» / Під. ред. Б. Н. Рогатина та ін. -Видання у фонду ім. М. Ю. Лермонтова, 1999. З. 179 184.
3. Гуревич І.А. Кругове тренування при розвитку фізичних якостей/І.А. Гуревич - 3-є вид., Перераб. та доповн. -1985. 256 с.
4. Ашмарін Б. А. Теорія та методика фізичного виховання / Б. А., Ашмарін -

Освіта, 1990. 287 с.

5. Гогунів Є. Н., Март'янов Б.І. Психологія фізичного виховання та спорту/Є. н. Гогунів, Б.І. Март'янов -2000. С. 57.

6. Залізник Ю.Д. Основи науково-методичної діяльності у фізичній культурі та спорті / Ю.Д. Залізник -Академія, 2002. 264 с.

7. Опанасюк Ф.Г., Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч. - метод, посіб. – Житомир: Видавництво «Державний агроекологічний університет», 2006. С. 246-249.

8. Корінчак Л. Вплив фізичних навантажень на розумову та сердечну діяльність молоді // Спортивний вісник Придністров'я / Наук.-теор. журнал ДДІФКС №7, 2004. С. 147-149.

9. Віленський М.Я. Спрямоване використання фізичних навантажень як фактор управління професійною працездатністю студентів/М.Я. Віленський// Теор. та практ. фізич. культ., 1977. - №6. З. 44-77.

References.

1. Amosov I.M. Reflections on Health / I.M. Amosov 3rd ed. ext. and recycling. –Physical education and sports, 1987. 64 p.

2. Dub I .M. Physical state of the student youth of Ukraine as an indicator of the nation // Internar. scientific Congress "Physical Culture, Sport, Tourism in New Conditions of CIS Development" / Under. ed. B.N. Rogatin et al. –Publishing house of their fund. M.Yu. Lermontov, 1999. P. 179-184.

3. Gurevich I.A. Circular training in the development of physical qualities / I.A. Gurevich – 3 ed., Rework. and add. –1985. 256 p.

4. B.A. Ashmarin Theory and methodology of physical education / B.A. Ashmarin Enlightenment, 1990. 287 p.

5. Gogunov E.N., Martyanov B.I. Psychology of physical education and sport / E.N. Gogunov, B.I. Martyanov 2000. P. 57.

6. Zheleznyak Y.D. Fundamentals of scientific and methodological activity in physical culture and sports / Y.D. Zheleznyak Academy, 2002, 264 p.

7. Opanasyuk F. G., Grihan G. P. Fundamentals of students' physical qualities development: Educ. - method, tool. - Zhytomyr: Publishing House "State Agro-Ecological University", 2006. P. 246-249.

8. Korinchak L. The influence of physical exertion on the mental and cardiac activity of young people // Sport journal of Transnistria / Scientific-Theory. DIFFX Magazine No. 7, 2004. P. 147-149.

9. Vilensky M.Y., Directed use of physical activity as a factor in managing students' professional performance / M.Y. Vilensky // Theor. and practice. phys. cult., 1977. - №6. P. 44-77.

А.В. Яриш, Д.Р. Хандор, Н.О. Акімова

*Машинобудівний коледж ДДМА
Донецький Національний медичний університет
(м. Краматорськ, Україна)*

**ДИНАМІКА РОЗВИТКУ СИЛИ М'ЯЗІВ У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО
КУРСУ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

A.V. Yarysh, D.R. Handor, N.A. Akimova

*Mashinobidivny kolege DDMA
Donetsk National Medical University
(m. Kramatorsk's, Ukraine)*

**DYNAMICS OF MUSCLE STRENGTH DEVELOPMENT IN FIRST
COURSE STUDENTS IN THE PROCESS OF EDUCATIONAL ACTIVITIES**

Анотація. У статті було визначено проблему динаміки розвитку сили м'язів студентів першого курсу у процесі навчальної діяльності.

Ключові слова: фізична підготовка, нормативи, сила м'язів, першокурсник, фізичний розвиток.

Annotation. The problem of dynamics of muscle strength development of first year students in the course of educational activity was identified in the article.

Key words: fitness, standards, muscle strength, freshman, physical development.

Актуальність. У теперішній час невелика кількість фізично активних студентів, але силова підготовка – один з головних компонентів структури фізичних здібностей людини. Проаналізувати динаміку розвитку студентів першого курсу закладу фахової передвищої освіти під впливом фізичної культури.

Мета дослідження. На основі літературних джерел розглянути теоретичні аспекти підготовки студентів під час навчальних занять. На основі експерименту виявити, як змінюється силова витривалість та фізична активність студентів першого курсу (15-17 років) у двох групах (експериментальній та контрольній).

Завдання дослідження.

- Узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання фізичної підготовки студентів першого курсу, на її рівня розвитку силової витривалості.

- Збільшення можливості високих проявів силових здібностей у студентів шляхом виховання їх спортивної фізичної підготовки.

- Забезпечити в рамках базового фізичного виховання (загальної фізичної підготовки) різнобічний розвиток силових здібностей (силової витривалості) у єдності з освоєнням основних життєво важливих форм рухових дій під час занять фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу. У теперішній час не так часто можна побачити активних студентів, але силова підготовка один з головних компонентів структури фізичних здібностей людини. Найкращий процес засвоєння силової підготовки буде тоді, коли добре розвинуті усі фізичні якості. Фізичне виховання впливає на формування духовної культури, естетичних смаків, моральних норм, покращує настрій, загальний та психоемоційний стан організму, підвищує пам'ять та увагу.

У результаті сумарної перебудови морфологічних, біохімічних і фізіологічних механізмів, що обумовлюють ефективність пристосування організму студентів до занять силового характеру, сила м'язів може збільшуватися в 2-4 рази. У юнаків нерівномірно розвивається сила з 10 до 17 років, але більш інтенсивно ця якість починає розвиватися з 15-17 років.

Над цим питанням працювали такі науковці як Т. М. Бугеря, Л. Б. Волошко, в дослідженні яких розглянуто особливості розвитку силової активності у групах.

На нашу думку, найкращий процес засвоєння силової підготовки відбувається під час активного розвитку усіх фізичних якостей у людей в підлітковому віці (15-17 років). Є підстави вважати, що в ці вікові періоди силові здібності найбільш легко піддаються спрямованому впливу – з найменшими витратами часу й енергії прогресують у результаті систематичних вправ. Динаміка розвитку сили у студентів на першому курсі була не достатньо розглянута, тому є актуальною.

Самими сприятливими періодами розвитку сили у хлопчиків вважається вік від 15 до 17 років, тому в чималому ступені відповідає частка м'язової маси в загальній масі тіла (15-17 років вона становить приблизно 33%).

Рівень силових здібностей визначається в досить широких межах залежно від індивідуальних особливостей студентів, характеру рухової активності, занять конкретними видами спорту й інших обставин. Загальна мета формування силових здібностей – оптимізувати розвиток даних здібностей протягом життя, створивши умови для необхідного їх прогресування.

Нами було проведено аналіз розвитку силової витривалості студентів першого курсу. У дослідженні брали участь 20 студентів з групи 103-ЕТМ-19 у віці 15-17 років. Шляхом аналізу оцінки в атестаті по дисципліні фізична культура віднесено студентів до контрольної та експериментальної груп (з однаковим рівнем фізичної підготовки по 10 студентів у кожній групі). Експеримент тривав 2 місяці. Студенти експериментальної групи відвідували навчальні заняття (2 години), факультативні заняття (2 години) та консультації з предмету фізична культура (2 години), а студенти контрольної групи відвідували тільки заняття фізичної культури за програмою першого курсу (рівень стандарту).

На початку та наприкінці експерименту (табл. 1, 2) було проведено тест, який складається з трьох вправ:

- згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
- підтягування;
- згинання рук в упорі на брусах.

У таблиці 1, 2 ми бачимо динаміку розвитку силової витривалості студентів в залежності від кількості занять фізичною культурою. Студенти експериментальної групи були більш активні під час виконання вправ тесту, ніж студенти контрольної, та продемонстрували кращі результати.

Таблиця 1

Результати на початку дослідження

Види тест. завдан ь	Контрольна група											Експериментальна група										
	Студенти											Студенти										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	С. пк.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	С.п е.
I	6	7	6	5	6	7	8	8	7	8	6,8	6	5	7	8	9	5	6	5	7	7	6,5
II	6	8	9	7	6	7	7	7	6	6	6,9	9	8	7	9	6	7	8	6	5	8	7,3
III.	7	6	6	8	8	6	8	9	8	9	7,6	8	9	7	9	5	11	6	5	8	8	7,6

Результати в кінці дослідження

Види тест. завдан ь	Контрольна група											Експериментальна група											
	Студенти											Студенти											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	С.п.к.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	С.п.е.	
I	7	8	7	6	5	8	5	6	8	9	6,9	12	9	11	11	9	10	10	9	10	11	10,2	
II	7	8	6	9	8	7	5	6	9	7	7,2	9	10	11	9	11	9	10	9	11	12	10,1	
III.	7	7	8	6	7	7	6	8	9	8	7,3	11	10	11	12	10	11	11	9	12	10	10,7	

I – згинанням та розгинання рук.

II – бруса.

III – підтягування.

С.п.к. – середній показник тестових завдань у контрольній групі.

С.п.е. – середній показник тестових завдань у експериментальній групі.

Висновок. Проаналізувавши літературні джерела, що стосуються питання фізичної підготовки, провели дослідження студентів першого курсу та їх рівня розвитку силової витривалості.

У ході дослідження забезпечено в рамках базового фізичного виховання (загальної фізичної підготовки) різнобічний розвиток силових здібностей (силової витривалості) у єдності з освоєнням основних життєво важливих форм рухових дій під час занять фізичною культурою.

Нами було проведено експеримент, на основі якого ми зробили висновки: у контрольної групи показники силових якостей значно менші, ніж у експериментальної групи. Студенти експериментальної групи, які відвідували учбові заняття (2 години), факультативні заняття (2 години) та консультації з предмету фізична культура (2 години) більш активно проявили себе у кінці експерименту та під час виконання вправ тесту.

У результаті дослідження спостерігалось збільшення можливості високих проявів силових здібностей у студентів шляхом виховання їх спортивної фізичної підготовки під час систематичних занять фізичною культурою, консультацій та факультативів на першому курсі. Тому стає очевидним, що у міру дозрівання організм усе більш повно вирішує завдання формування силової витривалості. Результати дослідження рекомендовано враховувати під час занять фізичною культурою студентів віком 15-17 років.

Література.

1. Белякова Р.М. Деякі аспекти вдосконалювання фізичного виховання учнів. - №5, 2000. С. 54.
2. Питання теорії й практики фізичної культури й спорту. – Мн.:Полум'я, 1973. С. 178.
3. Межуев В.Б. Швидкісно-силова підготовка на уроках і будинку / В.Б. Межуев // Фізична культура в школі. - №4, 2001. С. 95.
4. Решетніков Н.В., Кислицін Ю.Л. Фізична культура / Н.В. Решетніков, Ю.Л. Кислицін – Фізкультура й спорт, 1998. 205 с.
5. Матвеев Л.П. Теорія й методика фізичної культури / Л.П. Матвеев – Фізкультура й спорт, 1991. 80 с.
6. Келлер В.С., Платонов В.М. Теопетико-методичні основи підготовки Спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. 269 с.
7. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортивної спортсмени: Навчальний посібник / В.М. Платонов, М.М. Булатова. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.
8. Сутула В.А. Перспективні спортивні системи фізичної особи студентської молоді / В.А. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 4 (42). С. 65–68.
9. Філімонов В.І. Бокс. Спортивно-технічна та фізична підготовка. Монографія / В.І. Філімонов. – «ІСАН», 2001. 400 с.
10. Назимок В.В. Мотивація роботи до заняття пляшкою під час фізичного розвитку / В.В. Назимок // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту - 2015. - № 8. С. 54–56.

Reference.

1. Belyakova R.M. Some aspects of improving the physical education of students. - №5 - 2000. P.54.
2. Questions about the theory and practice of physical culture and sports.. Flame - 1973. P.178.
3. Mezhuiev V.B. Speed-power training in lessons and at home/ V.B. Mezhuiev // Physical training in school. - №4 - 2001. p.95.
4. Reshetnikov N.V., Kislitsin Y.L. Physical Education / N.V. Reshetnikov, Y.L. Kislitsin - M.: Physical education and sports - 1998. P.205.
5. Matveyev L.P. Theory and methodology of physical culture/ L.P. Matveyev – Physical education and sport - 1991. p. 80.
6. Keller V.S., Platonov V.M. Theopetico-methodical bases of sportsmanship training / V.S. Keller, V.M. Platonov - Lviv: Ukrainian Sports Association, 1993. 269 p.

7. Platonov V.M., Bulatova M.M. Athlete's physical training: Training manual / V.M. Platonov, M.M Bulatova - K .: Olympic Olympic Games, 1995. 320 p.
8. Sutula V.A. Perspectives of sporting system of physical education of student youth / V.A. Sutula // Slobozhansky scientific and sports bulletin. - 2014. - № 4 (42). P. 65–68.
9. Filimonov V.I. Boxing. Sports, technical and physical training. Monograph / V.I. Philemon. - ISAN, 2001. 400 p.
10. Name V.V. Students' motivation for boxing in the physical education process / V.V. Name // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports - 2015. - № 8. P. 54–56.

УДК 796.011.3:613-057.875

В.А. Якушевський

Донецький національний медичний університет

(м. Маріуполь, Україна)

**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ
ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ**

V.O. Yakushevsky

Donetsk National Medical University

(Mariupol, Ukraine)

**FEATURES OF THE METHOD OF USE OF PHYSICAL EXERCISES FOR
HEALTH OF STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITIES**

Анотація. В статті аналізуються особливості впливу фізичних вправ на здоров'я і фізичну підготовку студентів медичних університетів. Доведено, що застосування нових методик для оздоровлення мають призвести до активізації молоді, що дозволить значно підвищити їх рівень рухової активності й

покращить фізичний стан. З'ясовано, що фізична культура є важливим елементом системи освіти й виховання, специфічний зміст рухової діяльності. Цінність її для кожної людини слід розглядати в оздоровчому, освітньому, виховному та загальнокультурному значеннях.

Ключові слова: здоров'я, студентська молодь, фізична культура, особистість, рухова активність.

Abstract. The article analyzes the peculiarities of the influence of exercise on health and physical fitness of students of medical universities. It is proved that the use of new methods for health improvement should lead to the activation of young people, which will significantly increase their level of physical activity and improve their physical condition. Physical activity is one of the main factors that determine the health of student youth. Adequate motor activity is the basis for proper development of the body. The development of modern pedagogical and prophylactic and health-improving technologies that contribute to the promotion and maintenance of youth health, the development of potential organisms, is the most important task of modern pedagogy.

The analysis of literary sources allowed us to find out that physical culture is an important element of the education and training system, the specific content of motor activity. Its value for each individual should be considered in health, educational, educational and cultural values. Development becomes the key word of the pedagogical process, a significant, in-depth concept of learning.

Thus, the introduction of new techniques in physical education classes that aim to activate the wellness and fitness of students of medical universities have a positive effect on maintaining and improving their personal health and fitness. Competitions and sports and wellness events, both inside and outside the facility, should play a significant role. It is necessary to introduce students to various wellness programs, seminars, training courses, lectures in the specialty, during which the problems of

health, the idea of healthy lifestyle and scientific and methodological support of the educational process on physical education are considered. A prerequisite is the creation of sports clubs.

Key words: health, student youth, physical culture, personality, physical activity.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сьогодні багато держав світу, в тому числі й Україна прагне, щоб їхня нація була перш за все здоровою, освіченою і мала всі матеріальні та духовні блага. Але, сучасний світ насичений новими технологіями та завантажений техногенними забрудненнями, глобальними екологічними проблемами, суспільно-культурними занепадами – негативно впливає на фізичну підготовленість, здоров'я та гармонійний розвиток особистості, зокрема студентської молоді. Виховання фізично та соціально здорової творчої особистості є найактуальнішою проблемою суспільства. Традиційними цінностями українського народу є здоров'я та фізична досконалість [10, с. 5].

Байдуже ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту створюють несприятливі умови для нормального функціонування підростаючого організму та позбавляють їх найкращого дару – здоров'я. На це все звертається увага у державних документах, що регламентують фізичне виховання у вищих закладах освіти, а також дослідженнях фахівців у галузі фізичної культури і спорту, які стурбовані своїм інтелектуальним майбутнім.

Одним із шляхів вирішення даної проблеми є підвищення рухової активності для зміцнення й збереження особистого здоров'я студентів медичних вишів, основу якої складають різноманітні засоби фізичної культури і спорту, що застосовуються у вільний або спеціально відведений для цього час. Постає питання всебічної активізації студентів до занять фізичною культурою та спортом, як генеруючого чинника їх способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Збереження здоров'я молоді – найважливіша вимога до діяльності всіх інститутів і закладів, що займаються підростаючим поколінням. Особливо гострою ця вимога є до системи вищої освіти, адже вона охоплює тривалий за часом відрізок людського життя, причому це період, коли людина найбільш вразлива [4, с. 2].

Ряд авторів Г. Апанасенко, Е. Булич, Л. Долженко, І. Мурахов визначають, що існує висока залежність між рівнем фізичного здоров'я і функціональним станом організму. Можливості функціональних систем організму можна підвищити під впливом рухової активності, і в тому числі у процесі спортивного тренування [1, с. 17].

Питанню рухової активності у галузі фізичного виховання і спорту присвячено чимало наукових робіт. Зокрема, дослідники К. Андерсен, Р. Бархударян, В. Козлов, Ю. Данилов, Д. Рутенфренц, А. Тамбовський,

вважали рухи однією з важливих біологічних потреб людини. Дослідження Ю. Данилова, Дж. Вілмора, Д. Костілл переконливо свідчать, що фізична підготовленість особистості залежить від обсягу рухової активності.

Таким чином, пильна увага вчених різних галузей знань до піднятої нами проблеми, говорить про її важливість і актуальність.

Мета статті – теоретично обґрунтувати сутність використання фізичних вправ для оздоровлення студентів медичних університетів.

Завдання:

- узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання шляхом підвищення рівня їх рухової активності;

- дослідити значення впливу фізичних вправ на організм студентів з ослабленим здоров'ям для досягнення оздоровчого ефекту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне виховання, як вважав К. Ушинський, має на меті зміцнення здоров'я, сили, досягнення правильного тілесного розвитку й утвердження здорового способу життя, а також вироблення навичок санітарно-гігієнічної культури особистості [5, с. 138].

В роки навчання у вузах молодь не примножує, а в значній мірі втрачає резервні запаси свого організму. Це суттєво позначається на її працездатності і різко знижує творчий потенціал, а також репродуктивні можливості. Щорічно збільшується кількість студентів, які мають відхилення в стані здоров'я та фізичному розвитку. Зростання захворюваності студентів зумовлене не тільки інформаційними й емоційними перевантаженнями в процесі навчання, а й соціально-економічними, екологічними проблемами, дефіцитом рухової активності й відсутністю навичок здорового способу життя [2, с. 180].

Досить гострою і актуальною залишається проблема розвитку фізично активної, гармонійно розвиненої особистості студентів, а саме: вищих медичних закладів, формування у них здорового способу життя, протидія шкідливим звичкам, дефіциту рухової активності, зниженню імунітету, а у зв'язку з цим – захворюванням. Оскільки майбутні медичні працівники у вищих здобувають одну з найскладніших та найбільш ринкових професій, у перспективі повинні мати достатній рівень фізичної підготовленості, адже майбутня професія пов'язана з фізично напруженою працею. Особливого значення фізичні вправи набувають для студентів з відхиленнями у стані здоров'я. Недостатність в русі призводить до погіршення функціонального стану організму, а внаслідок цього – до порушення здатності витримувати фізичні навантаження, які так необхідні для досягнення оздоровчого ефекту. Складається парадоксальна ситуація: організм потребує фізичних вправ, але, не виконуючи їх, втрачає здатність до рухової діяльності [8, с. 175].

Рухова активність – один із головних чинників, які визначають здоров'я студентської молоді. Достатній рівень рухової активності є основою належного розвитку організму. Розробка сучасних педагогічних та профілактико-

оздоровчих технологій, які сприяють зміцненню і підтримці здоров'я молоді, розвитку потенційних можливостей організму, є найважливішим завданням сучасної педагогіки.

Заняття в межах навчальної програми з фізичного виховання недостатньо для вирішення завдання використання фізичних вправ для оздоровлення студентів медичних університетів. Тільки 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. Підвищення оздоровчого ефекту фізичних вправ студентів спеціального навчального відділення залежить від: диференційованого застосування засобів фізичної культури залежно від захворювання та індивідуальних особливостей організму; використання спеціальних фізичних вправ у комплексі з вправами, що посилюють оздоровчий вплив фізичного тренування та активного відпочинку; систематичного використання самостійних оздоровчо-тренувальних занять для підвищення функціональної діяльності систем і органів, що цього потребують, залежно від стану здоров'я.

До спеціального навчального відділення зараховуються студенти з різними захворюваннями. В умовах навчальних занять не завжди є можливість виконання кожним студентом індивідуальних вправ. Тому самостійні заняття студентів з регулярним не менше трьох разів на тиждень, повторенням спеціальних оздоровчотренувальних комплексів вправ, набуває великого значення [9, с. 39 - 48].

На сьогодні фізична культура у вищих медичних закладах освіти має на меті збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді, розвиток рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування ціннісної орієнтації щодо здорового способу життя та надає студентам можливість:

- створити цілісну уяву про вплив занять фізичною культурою на розвиток особистості, формування основних систем організму, попередження професійних захворювань і профілактику шкідливих звичок;
- підвищити фізичну підготовленість засобами сучасних фізкультурно-оздоровчих систем, оволодіти технікою основних рухових дій;
- набути навички організації та методики проведення самостійних занять з фізичної культури [7, с. 15].

Позитивні зрушення, що досягаються на заняттях фізичного виховання при застосуванні нових методик для оздоровлення, щодня потрібно закріплювати під час самостійних занять вдома. Вони допомагають ліквідувати прояви захворювання або його залишки, попередити можливі ускладнення. Сформована стійка система звичок і потреб занять фізичними вправами допоможе студентам з хронічним перебігом захворювань свідомо використовувати засоби фізичного виховання для підтримання та поліпшення

стану особистого здоров'я. Під час занять зі спеціальною медичною групою використовують таку класифікацію фізичних вправ: загально-оздоровчі вправи, загально-розвиваючі вправи, спеціально-розвиваючі, спеціально-оздоровчі вправи.

Серед загально-оздоровчих вправ частіше використовують циклічні динамічні, що виконуються з малою та середньою інтенсивністю, спеціально підібрані гімнастичні вправи із повторюваним циклом рухів. Ці вправи легко дозуються за інтенсивністю. Загально-розвиваючі, або загально- стимулюючі вправи справляють різнобічний вплив на усі функції організму, сприяють підвищенню показників фізичного розвитку та основних рухових якостей. Спеціально-оздоровчі вправи – вправи, які впливають безпосередньо на процес хвороби в організмі. Спеціально-розвиваючі вправи – вправи, які впливають на розвиток конкретних рухових якостей, викликають в організмі специфічні зрушення [3, с. 34].

Регулярні заняття фізичними вправами пристосовують окремі системи і організм підростаючого покоління до фізичних навантажень, що призводить до адаптації організму. Вправи покращують кровопостачання в головному мозку, позитивно впливають на психіку, покращують емоційний стан, зникає відчуття неспокою, з'являється бадьорість, підвищується розумова діяльність. Заняття фізичними вправами є не тільки одним із головних чинників відновлення, зміцнення і підтримання здоров'я, поліпшення та збереження загальної і розумової працездатності, а й могутнім засобом активізації адаптаційно-захисних сил організму, що забезпечують вищий рівень якості життя студентів медичних університетів [6, с. 193].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз літературних джерел дозволив нам з'ясувати, що фізична культура є важливим елементом системи освіти й виховання, специфічний зміст рухової діяльності. Цінність її для кожної особистості слід розглядати в оздоровчому, освітньому, виховному та загальнокультурному значеннях. Розвиток стає ключовим словом педагогічного процесу, суттєвим, глибинним поняттям навчання.

Таким чином, запровадження нових методик на заняттях з фізичної культури, які спрямовані на активацію оздоровчої фізкультурно-масової роботи студентів медичних університетів позитивно впливають на підтримання та поліпшення стану їх особистого здоров'я й фізичну підготовленість. Значне місце повинні займати змагання та спортивно-оздоровчі заходи на базі закладу і поза ним. Необхідно запроваджувати залучення студентів до різних оздоровчих програм, семінарів, навчальних курсів, лекційних занять з фаху, під час яких розглядаються проблеми здоров'я, уявлення про здоровий спосіб життя і науково-методичне забезпечення навчального процесу з фізичного виховання. Обов'язковою умовою є створення спортивних клубів.

Література.

1. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г. Л. Апанасенко, Л. П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007, – №1. – С. 17 – 21.
2. Дуб І. М. Фізичний стан учнівської молоді України як показник нації / І. М. Дуб. Міжнар. наук. кон-гр. "Фізична культура, спорт, туризм у нових умовах розвитку країн СНД". - Вид-во фонду імені М. Ю. Лермонтова, 1999. – С. 179 – 184.
3. Іванова Л. І. Теорія і методика оздоровчої фізичної культури: [навч. посібник] / Л. І. Іванова, С. Ю. Путров, Р. П. Карпюк. – К.: ТОВ «Козарі», 2010. – 276 с.
4. Ковтуцька І. І. Теоретичний аспект проблеми здорового способу життя молодших школярів / І. І. Ковтуцька // Сучасні проблеми підготовки майбутніх фахівців в умовах євроінтеграційного процесу [Текст]: матеріали Молодіжної міжвузівської науково-практичної конференції (дистанційної) (Київ, 1 березня 2012 року) / За заг. ред. проф. І. М. Ковчиної. – К.: НПУ імені Драгоманова, 2012. – 60 с.
5. Любар О. О. Історія української школи і педагогіки: Навч. посіб. / О. О. Любар, М. Г. Стельмахович, Д. Т. Федоренко. – К.: Знання, 2006. – 447 с
6. Мазур В. А, Колісник О. І. Вплив фізичних вправ на організм дітей, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи / В. А. Мазур, О. І. Колісник // Збірник наукових праць молодих вчених Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський. – Кам'янець-Подільський національний університет. – 2009, С. 191–193.
7. Медведовська Н. В. Сучасний стан здоров'я підлітків України / Н. В. Медведовська // Сучасна педіатрія. -2010. – № 6 (34). – С. 14 – 16.
8. Муравов І. В. Оздоровчі ефекти фізичної культури та спорту / І. В. Муравов - Київ: Здоров'я, 1989. - 272 с.
9. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. пос. / С. І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

References.

1. Apanasenko L. L. (2007). Riven' zdorov'ya i fiziologichni rezervy organizmu. [The level of health and physiological reserves of the organism]. Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannya. [Theory and methods of physical education and sport]. №1. Kiev, [Ukraine].

2. Dub I. M. (1999). Fizicheskoye sostoyaniye uchashcheysya molodezhi Ukrainy kak pokazatel' natsii. [The physical condition of the students of Ukraine as an indicator of the nation]. Mezhdunar. nauch. kon-gr. «Fizicheskaya kul'tura, sport, turizm v novykh usloviyakh razvitiya stran SNG» [Intern. scientific con gr «Physical education, sports, tourism in the new conditions of development of the CIS countries»].
3. Ivanova L. I. (2010). Teoriya i metodyka ozdorovchoyi fizychnoy kul'tury: [navch. posibnyk]. [Theory and Methods of Health Physical Culture: [textbook]]. Kiev, [Ukraine].
4. Kovtuts'ka I. I. (2012). Teoretychnyy aspekt problemy zdorovoho sposobu zhyttya molodshykh shkolyariv. [Theoretical aspect of the problem of healthy lifestyle of younger students]. Kiev, [Ukraine].
5. Lyubar O. O. (2006). Istoriya ukrayins'koyi shkoly i pedahohiky: Navch. posib. [History of the Ukrainian School and Pedagogy: Educ. tool.]. Kiev, [Ukraine].
6. Mazur V. A. (2009). Vplyv fizychnykh vprav na orhanizm ditey, yaki za stanom zdorov'ya nalezhat' do spetsial'noyi medychnoyi hrupy. [Influence of physical exercises on an organism of children belonging to a special medical group by health status]. Kamianets-Podilskyi, [Ukraine].
7. Medvedovs'ka N. V. (2010). Suchasnyy stan zdorov'ya pidlitkiv Ukrayiny. [The current state of health of adolescents of Ukraine]. Sovremennaya pedyatryya. [Modern pediatrics]. № 6 (34). Kiev, [Ukraine].
8. Muravov I. V. (1989). Ozdorovitel'nyye efekty fizicheskoy kul'tury i sporta. [Improving effects of physical culture and sports]. Kiev, [Ukraine].
9. Prisyajnyuk S. I. (2008). Fizychnye vykhovannya: navch. pos. [Physical education: textbook. pos.]. Kiev, [Ukraine].

А.М. Чередниченко

*Донбаський інститут техніки та менеджменту
(м. Краматорськ, Україна)*

Науковий керівник **Н.О. Акімова**

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ОСВІТНЬОМУ
ПРОЦЕСІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

A.N.Cherednichenko

*Institute of Technology and Management
(m. Kramatorsk's, Ukraine)*

Research manager **N.A. Akimova**

**HEALTHY SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL
PROCESS OF HIGHER EDUCATION**

Анотація. У статті розкрито здоров'язбережувальні технології і їх впровадження у закладах вищої освіти, формування культури здоров'я студентів, позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Проаналізована негативна тенденція погіршення фізичного і психологічного здоров'я, насамперед, пов'язана з екологічними, економічними та соціальними проблемами у суспільстві.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студент, культура здоров'я, здоров'язбережувальні технології, соціальні проблеми.

Annotation. The article reveals health-saving technologies and their implementation in higher education institutions, formation of students' health culture, positive motivation for healthy lifestyle. The negative tendency of deterioration of physical and psychological health is analyzed, first of all, related to environmental, economic and social problems in society.

Key words: healthy lifestyle, student, health culture, health care technology, social problems.

Актуальність дослідження проблеми здоров'язбереження зумовлена реаліями сьогодення щодо стану здоров'я студентської молоді та їх способу життя. Боротьба з негативними звичками (куріння, вживання алкоголю, переїдання) та вплив однолітків на студента (його психологічний і фізичний стан) є актуальною проблемою сьогодення. Формування здорових, всебічно розвинених підлітків - це майбутнє країни, тому потребує вивчення та вдосконалення здоров'язбережувальної компетентності.

Аналіз досліджень і публікацій. Над питанням здоров'язбережувальних технологій працювали такі науковці, як В.Р. Кучма, А.М. Міт'яєва, М.І. Степанова, Л.Ф. Тихомирова. Вони визначають використання цих технологій як головний напрям вирішення проблем збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків в умовах сучасної освіти.

Але невизначеність низки питань щодо здоров'язбережувальних технологій, змісту та принципів здоров'язбережувальної діяльності студентів не дозволяє вирішити окремі теоретичні та практичні питання до використання здоров'язбережувальних технологій.

Метою статті є вивчення, аналіз та впровадження сучасних здоров'язбережувальних технологій, що застосовуються підчас освітнього процесу вищого навчального закладу з метою комплексного вдосконалення змісту освітнього процесу та його навчального середовища в аспекті здоров'язбереження, формування культури здоров'я студентів, позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Завдання.

1. Узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання здоров'язбережувальної діяльності серед молоді.
2. Проаналізувати наукові аспекти управління навчально-виховним процесом у закладах освіти на засадах здоров'язберігаючих технологій.
3. Науково обґрунтувати, розробити та впровадити програму з управління навчально-виховним процесом у вищих навчальних закладах на засадах здоров'язберігаючих технологій.

Виклад основного матеріалу. Життя і здоров'я людини визначається найвищою соціальною цінністю, формування якої має забезпечувати освіта впродовж життя. Застосування здоров'язбережувальних технологій сприятиме

комплексному вдосконаленню змісту освітнього процесу та його навчального середовища в аспекті здоров'язбереження.

Однією з причин байдужого ставлення молоді до збереження власного здоров'я є стан сучасної системи освіти, тому що навчання студентів включає не лише процес оволодіння предметними знаннями і життєво важливими компетентностями, а й формування відповідних життєвих цінностей, результатом яких є їхня здатність самотійно підтримувати своє здоров'я, відвідувати спортивні зали, реабілітаційні центри, кабінети масажу та інше.

Проектування процесу здоров'язбережувального навчання студентів вимагає розроблення спеціальних методик і технологій для використання у закладах вищої освіти. Поняття "здоров'язбережувальні технології" охоплює всі напрями діяльності вищого навчального закладу щодо формування культури здоров'я студентів, позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. На даний час для розв'язання поставлених завдань надзвичайно важливим є аналіз підходів, концепцій, поглядів видатних психологів і педагогів на розкриття сутності здоров'я, здорового способу життя, здоров'язбережувального середовища, а також конкретизація в контексті нашого дослідження поняття "здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі вищого навчального закладу".

О. Підгірна пояснює поняття "здоров'язбережувальний простір" як багаторівневу освітню систему і соціально організоване виховне середовище, в якому пріоритетами є: здоровий спосіб життя, культура здоров'я, прогнозування здоров'язбережувальної діяльності.

Н. Міллер доводить, що здоров'язбережувальне освітнє середовище сприяє впровадженню здоров'язбережувального навчання як процесу взаємодії студентів і викладача, результатом якого є засвоєння знань, умінь, навичок, способів творчої діяльності, системи цінностей і збереження здоров'я учасників освітнього процесу.

Ми погоджуємося із думкою дослідника Д. С. Сомова, який зазначає, що здоров'язбережувальна діяльність у навчальному закладі ґрунтується на системному підході, що передбачає участь у ній усіх суб'єктів навчально-виховного процесу.

Вивчення наявних у педагогічній теорії та освітянській практиці здоров'язбережувальних технологій дає змогу констатувати, що їх ми вважаємо найдієвішими для впровадження у вищих навчальних закладах України, а саме:

- здоров'язбережувальні технології, що охоплюють проведення тематичних семінарів, лекцій та студентських рад, курсів ведення здорового способу життя;
- дотримання раціонального розкладу занять, відстеження певних норм завдань для самотійного опрацювання згідно з вимогами, впровадження особистісно орієнтовного та індивідуального підходу у навчанні, створення

сприятливого психологічного клімату, організацію психологічних тренінгів з студентами та викладачами;

- технології збереження і стимулювання здоров'я передбачає технологію формування творчої особистості, технологію критичного мислення;

- проведення днів здоров'я, занять у тренажерній залі, роботу спортивних гуртків та секцій;

- позитивним фактом підтримки та розвитку здоров'я є виконання нещодавно прийнятих законів, що стосуються заборони тютюнопаління і вживання алкогольних напоїв у громадських місцях та регулювання вживання алкоголю і визнання слабоалкогольних напоїв алкогольними поряд з горілкою і вином.

Також потрібно зазначити, що до ЗВО студенти вступають, полишивши середовище, де знаходились під пильним контролем з боку сім'ї. В процесі навчання вони отримують самостійність, до якої психологічно не завжди готові. Більшість часу відводиться на спілкування з однолітками, та, внаслідок чого, вплив на формування особистості, вибрана модель поведінки студента може бути, в залежності від навколишнього середовища, як позитивним так і негативним. Тому керівництву навчальним закладом, викладачам, а особливо кураторам груп, потрібно розуміти, що під впливом різного роду стресів пов'язаних із переїздом, зміною ЗВО, зміною викладачів може погіршитись стійкість студента до шкідливих звичок. Саме через це з цими студентами необхідно проводити профілактичну роботу про шкоду такої згубної звички для молоді - як паління.

На сьогоднішній день практично кожна людина, що живе в країнах технічного прогресу, має масу справ і обов'язків. Часом не вистачає часу навіть на свої справи. В результаті, з горою дріб'язкових технічних проблем людина просто забуває головні істини і цілі, заплутується, забуває про своє здоров'я. Тому треба обов'язково продумувати свої життєві завдання і цілі, щоб виділити тим самим час для зміцнення свого здоров'я.

Тільки за умов правильно налагодженого режиму, праці й відпочинку, підвищення рухової активності студентської молоді до рівня, який відповідає гігієнічним нормам, систематичного загартування організму, достатнього щодобового перебування на свіжому повітрі, боротьби з негативними звичками (куріння, вживання алкоголю, переїдання) під час навчання у вищих навчальних закладах не тільки не виникає негативних змін у стані здоров'я студентів, а й сприяє неухильному його зміцненню.

Висновок. Отже, узагальнивши дані літературних джерел, що, стосується питання здоров'язбережувальної діяльності серед молоді, можна зробити висновки, що уявлення про здоров'я людини, здоровий спосіб життя, їх деякі характеристики логічно підводять до того, що досягнення високого рівня у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, які навчаються

у закладах вищої освіти, навчити самостійно оволодівати знаннями та застосовувати набуті цінності в діяльності майбутніх фахівців.

У статті проаналізовано наукові аспекти управління навчально-виховним процесом у закладах освіти на засадах здоров'язберігаючих технологій, які мають забезпечити високий рівень психосоматичного здоров'я, розумової працездатності, формувати мотивацію до ведення здорового способу життя та виховувати високу культуру здоров'я.

Науково обґрунтували, розробили та впровадили програму з управління навчально-виховним процесом у вищих навчальних закладах на засадах здоров'язберігаючих технологій.

Подальшого науково-педагогічного пошуку потребують питання створення здоров'ярозвивального університетського середовища, вивчення та розповсюдження зарубіжного та регіонального досвіду застосування здоров'язбережувальної компетентності.

Література.

1. Плахитний Д. П. Про здоров'я та здоровий спосіб життя/ Д.П. Плахитний: - Кам'янець- Подільський, 2004. 224с.
2. Формування здорового способу життя молоді: стан проблеми та перспективи: Щорічна доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2002р.), - К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2003. 250с.
3. Шкідливі звички – шлях у безодню[Текст]Шкільна бібліотека. 2008. - №10. С.106-107.
4. Смирнова Н. Здоров'язберігаюча педагогіка та технології її реалізації/ Н. Смирнова //Позакласний час: На допомогу вчителю.-Київ, 2010. -№9. С. 88-102.
5. Анікеєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікеєв // Педагогіка, психологія та мед. біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2009. № 2. С.6–9.
6. Лупаренко С.Є. Сутність, види та особливості здоров'язберігаючих технологій у дітей в умовах сучасного навколишнього середовища / С.Є. Лупаренко, О.І. Попов, П.І. Потейко, Л.А. Суханова // Гігієна населених місць. 2010. №55. С. 382–386.
7. Коцур Н. Формування здоров'язбережувального простору в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Коцур // Рідна школа. 2012. № 11. С.60–65.
8. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. / І. Д. Бех. – Кн. І: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 2003. 280 с.
9. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. 2006. № 8. С.1–6.

10. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології в системі підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін / Єфімова В. М. // Науковий вісник Миколаївського держ. ун-ту імені В. О. Сухомлинського. 2011. Вип. 1.33. С. 131–134.

References.

1. Plachitny DP About Health and Healthy Lifestyle / DP Plaid: - Kamianets-Podilsky, 2004. 224s.

2. Forming a healthy lifestyle for young people: the state of the problem and Prospects: Annual Report to the President of Ukraine, The Verkhovna Rada of Ukraine, the Cabinet of Ministers of Ukraine on the Situation of Youth in Ukraine (in 2002), - K.: State Institute of Family and Youth Problems, 2003. 250 p.

3. Bad habits - the path to the abyss [Text] \ School library. 2008. -№10. P.106-107.

4. Smirnova N. Zdorov "preserving pedagogy and technologies of its implementation / N. Smirnova // Extracurricular Time: To the Teacher's Assistance.- Kiev, 2010. N9. P. 88-102.

5. Anikeev DM Problems of forming a healthy lifestyle student youth / DM Anikeev // Pedagogy, psychology and honey. biol. prob. Phys. education and sports. 2009. № 2. P.6–9.

6. Luparenko SE The essence, types and features of health-saving technologies in children in today's environment / SE Luparenko, OI Popov, PI Poteiko, L.A. Sukhanov // Human hygiene. 2010. №55. P.382–386.

7. Kotzur N. Formation of health-saving space in of secondary schools / N. Kotzur // Native School. 2012. № 11. S.60–65.

8. Beh ID, Education of the personality: in 2 books. / I. D. Beh. - Book. And: Personally oriented approach: theoretical and technological basis. - K.: Lybid, 2003. 280 p.

9. Vaschenko O. Teacher's readiness for use health-saving technologies in the educational process / O. Vashchenko, S. Sviridenko // Health and Physical Education. 2006. № 8. P.1–6.

10. Efimova VM Health-saving technologies in the training system of future teachers of natural disciplines / VM Efimova // Scientific Bulletin of the Mykolayiv State University. VO Sukhomlinsky University. 2011. Iss. 1.33. P.131–134.

Т.О. Бєлкова

*Донецький національний медичний університет
(м. Кривий Ріг, Україна)*

СУТНІСТЬ СУЧАСНОГО ФІТНЕСУ ТА ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

T.O. Belkova

*Donetsk National Medical University
(m. Kropyvnytskyi, Ukraine)*

THE ESSENCE OF MODERN FITNESS AND FITNESS TECHNOLOGIES

Анотація. У цій статті розглядаються теоретичні основи явищ «фітнес» та «фітнес-технології» як провідні концепції сучасної фізичної культури. Розглянуто основні напрямки аеробіки як найважливішого компонента фітнес-технологій. Заняття фітнес-аеробіки аналізуються з позиції підвищення інтересу студентів до фізкультурно-спортивної діяльності і сприяють зміцненню та збереженню здоров'я студентської молоді. Доведено, що феномен фітнесу є високоефективним засобом формування адекватного біологічного потенціалу для здоров'я та адаптаційних можливостей студентського організму за рахунок поліпшення фізичної підготовленості, особистого здоров'я та гармонійного розвитку особистості.

Ключові слова: фітнес, фітнес-технології, аеробіка, студентська молодь, фізична культура, особистість.

Abstract. This article examines the theoretical foundations of the phenomena of «fitness» and «fitness technology» as the leading concepts of modern physical culture. An analysis of the literary sources of domestic and foreign scientists is carried out. The author's interpretation of fitness and fitness technologies is offered. The basic directions of aerobics are considered as the most important component of fitness technologies. Fitness aerobics classes are analyzed from the standpoint of increasing students' interest in sports and sports. Increased levels of physical activity are closely linked to the effective implementation of various physical education aids in the educational process to promote and preserve the health of student youth. It is proved that the phenomenon of fitness is a highly effective means of forming adequate biological potential for health and adaptive capacity of the student body by improving physical fitness, personal health and harmonious development of the individual. The phenomenon of fitness is presented as a philosophy of life, which is realized not only through the development of physical abilities by the means of physical culture, but as a step in the balance between the physical, mental and social state, and therefore, the overall harmony between man and the environment. Fitness technology means a multicomponent system that combines specific goals and content, aimed at overall well-being, improving physical and mental development and performance, which contains innovative tools, methods of training, modern equipment and equipment. The article identifies the main features of fitness technologies, which are: innovation, integrity, orientation to fitness goals, diversity, adaptability, emotional orientation and efficiency.

Key words: fitness, fitness technologies, aerobics, student youth, physical culture, personality.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасні події на Сході, зміни в соціально-економічному та політичному розвитку України, вплинули до перегляду поглядів на філософію та стратегію розвитку фізичної культури в системі вищої професійної освіти. Дезінтеграція та падіння соціального престижу вітчизняної фізичної культури та її засобів оздоровлення людини призвели до зниження оздоровчих послуг серед населення України, зокрема студентської молоді. Зазначимо, що збереження здоров'я та забезпечення повноцінного життя підростаючого покоління є однією з найважливіших цілей світової спільноти, відображених у засадах європейської політики «Здоров'я-2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави та суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» [5, с. 302].

Проте, з розвитком комп'ютерних та інформаційно-комутативних технологій зменшується обсяг рухової активності сучасної молоді, що в певній мірі перешкоджає повноцінному фізичному розвитку та негативно впливає на їх особисте здоров'я. З огляду на це, дуже важливою є проблема залучення студентів до оздоровчої діяльності, цінностей фізичної культури, здорового способу життя. Одним із шляхів її розв'язання є впровадження нових напрямів у фітнесі (танцювальна аеробіка, Bosu (босу) фітнес, роуп-скіппінг (стрибкові вправи на скакалці), слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, йога та інші), які є оздоровчими та інноваційними. Багатогранність відносно нового напрямку, а саме різновидів фітнесу, дає можливість займатися ним не тільки дівчатам, а і хлопцям, що дає можливість урізноманітнити заняття.

Актуальність дослідження пов'язана з тим, що молодь не приділяє належної уваги до свого здоров'я і фізичній підготовці, тому розкриття сутності сучасного фітнесу та характеристика основних його видів мають призвести до активізації студентів, що дозволить значно підвищити їх рівень рухової активності й фізичний стан.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Зміст та сутність фітнесу розкрито у працях зарубіжних та вітчизняних науковців та відомих спортсменів В. Давидов, Є. Карпей, О. Кібальник, М. Кінг, В. Моченов, Є. Сайкіна, В. Симонова, О. Трофімова, Е. Хоулі, Ліз Еппелгейт (Liz Applegate) та інші.

Певне коло наукових праць присвячено аналізу різних аспектів проблеми фітнес-технологій, а саме: структури фітнес-технологій В. Білецька, В. Григор'єв, Самер Хадер; використанню аеробних технологій Г. Глоба, Т. Коваленко, Г. Краснова; проблемі використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності О. Анастасова, М. Верховська; оздоровчо-рекреаційних технологій І. Глазирін, І. Маріонда, В. Товт, Л. Фролова; нових фітнес-систем Г. Краснова, А. Шамардин та інші.

Проте, детальнішому аналізу потребує активізація пошуку сучасних трендових фітнес-технологій з огляду на євроінтеграційні процеси, які застосовуються як засіб оздоровлення студентів.

Мета статті – теоретично обґрунтувати сутність фітнесу та фітнес-технологій в системі підготовки студентів вищих закладів освіти.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання сучасного фітнесу та фітнес-технологій в системі підготовки студентів вищих закладів освіти та їх характеристика.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз сучасних наукових досліджень, присвячених вивченню сутності проблеми, а також виявленню характерних особливостей цього поняття свідчать про те, що процес

оздоровчого фітнесу в системі підготовки студентів вищих закладів освіти, являє собою складну, послідовну діяльність особистості, спрямовану на досягнення найдосконалішого еталону здоров'я, який тісно переплітається з фізичною культурою [10, с. 44].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в даний час активно розвиваються.

Так, нове століття дало поштовх для розробки великої кількості інноваційних підходів, оздоровчих програм та методик у системі фізичного виховання. Це зумовило появу в теорії та практиці такого терміну, як «фітнес».

Зауважимо, що воно застосовується у всіх країнах світу без перекладу. Відомо, що це поняття походить від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан людини. Варто відзначити, що сучасна концепція фітнесу базується на принципі FITT, де F (від англійського frequency) – частота (кількість) занять на тиждень; I (від англійського intensity) – характеристика навантаження яка визначається за допомогою ЧСС; T (від англійського time) – тривалість заняття; T (від англійського type) – вид заняття (мається на увазі інтенсивність тренування, наявність обтяжувачів та т.п.) [8, с. 11].

Само поняття «фітнес» – новаорганізаційна форма кондиційного тренування, розглядається як світова метафора абсолютного здоров'я та соціального успіху особистості [7, с. 7].

Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних груп населення. Її головні відмінні риси –індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підхід дієти. Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття: аеробіка, аквафітнес, акваджокінг, спінінг або сайкрібок, памп-фітнес, спінбайк-аеробіка, слайд-фітнес, резистбол, степ-фітнес, дубль-степ, йога-фітнес, бокс-фітнес, карате-фітнес (табл. 1):

Таблиця 1

Видова класифікація фітнес-програм

Видові ознаки напрямку	Назва фітнес-програми	Відмінні риси
1	2	3
Використання циклічних вправ на технічно складних тренажерах	Сайклінг (Cycling) Треккінг (Tracking) Роллер-тренінг (Roller-Training) Слайд (Slide)	Групові заняття на велотренажері. Групові заняття на біговій доріжці. Заняття на роliках з імітацією рухів ковзанярів. Заняття на слайд-платформах.

1	2	3
Використання тренажерних пристроїв та пристосувань	InstabilityTraining RopeSkipping Силові тренінги: Pump Attak, PowerBall, Labworkout, UpperBody Степ-аеробіка (Stepaerobics)	Використання на заняттях нестійких поверхонь, спеціальних м'ячів, подушок. Різноманітні стрибки на скакалці. Використання на заняттях спеціальних обважнювачів: бодібарів, пампів, полегшених грифів, а також еспандерів, амортизаторів. Використання на заняттях степ-платформ.
Використання тренажерних пристроїв та пристосувань	Фітбол (Fitball), фітбол-павер Фітфул (Fitfull) Памп-фітнес (Pamp-Fitness) Тераеробіка (Theraarobic)	Використання на заняттях гумових надувних м'ячів різноманітних діаметрів. Танцювальний урок із застосуванням спеціальних м'ячів. Силовий клас з використанням міні штанг «barbell». Використання в фізкультурно-оздоровчому тренуванні комплексу амортизаторів для верхніх і нижніх кінцівок
Класична аеробіка, степ-аеробіка	Hi, Low, Hi-Low	Базові шаги аеробіки та їх комбінації, модифікації. Використання степ-платформ
Аеробіка танцювальної спрямованості	Фолк, фанк, латина, афро, джаз, хіп-хоп, рок-н-рол, стрит, хаус, блюз, мамбо	Базові шаги аеробіки та їх комбінації з хореографічними елементами.
Запозичені зі східних оздоровчих рухових систем	А-бокс, тай-бо (Tai-Bo), рибо (Ri-Bo), циган	Імітація техніки східних єдиноборств, боксу, кік-боксингу.
Комплексна спрямованість впливу	Ранковий урок (Morningclass) Комплекс-тренінг (PowerGame) Флекс (Flexible Strength)	Аеробне навантаження та силові вправи. Розвиток сили та загальної витривалості. Розвиток гнучкості та статичної сили.
Видові ознаки напрямку	Назва фітнес-програми	Відмінні риси

1	2	3
Прикладні напрямки	Релаксація Relaxation) Стретчинг (Stretching) Пілатес (Pilates) Аеробіка для вагітних Ізотон Аква-аеробіка (Akva-aerobica) Тренінг тіла (Body Training)	Техніка розслаблення Гімнастичний комплекс, спрямований на максимальне розтягнення м'язових груп. Силові вправи для відпрацювання груп глибоких м'язів. Аеробні вправи низької інтенсивності, комплекс силових вправ для м'язів спини. Стато-динамічні силові вправи. Вправи у воді. Вправи локального впливу для корекції фігури.

У вітчизняній та зарубіжній практиці фізичного виховання умовно виділяють три основних види фітнесу: 1 – загальний фітнес, 2 – фізичний (оздоровчий) фітнес, 3 – спортивно-орієнтовний.

Загальний фітнес (Total fitness, General fitness) – оптимальна якість життя, яка містить соціальні, розумові, духовні та фізичні компоненти. Якщо не працює один із компонентів, то не діє і вся система. У зміст поняття фітнес також включено планування життєвої кар'єри, гігієни тіла, фізична підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та інші фактори здорового способу життя. Загальний фітнес асоціюється з уявленнями про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Фізичний фітнес (Physical fitness) є оптимальним станом показників здоров'я, які дозволяють отримувати високу якість життя. Фізичний фітнес – це стан благополуччя з низьким ризиком передчасних проблем зі здоров'ям та достатньою енергією для участі в різноманітній руховій активності. Удосконалення фізичного фітнесу пов'язано з позитивним здоров'ям. Фізичний фітнес має складну багатовимірну та ієрархічну структуру. Мета фізичного фітнесу – формування міцної основи фізичного здоров'я разом зі зниженням ризику виникнення різноманітних захворювань. Загалом, фізичний фітнес асоціюється з рівнем фізичної підготовленості. У цьому випадку наводяться три похідні цього поняття:

– оздоровчий фітнес, спрямований на досягнення і підтримку фізичного благополуччя і зниження ризику розвитку захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин та ін.);

– спортивно зорієнтований, або руховий фітнес спрямований на розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні;

– спортивний, атлетичний фітнес, спрямований на досягнення загальної фізичної підготовки передусім для успішної діяльності на рівні високих спортивних результатів [1, с. 5].

На думку Е. Хоулі, фітнес – це складові здоров'я, що забезпечують високу якість життя [3, с. 358].

В. Григор'єв визначає фітнес, як складне соціальне явище, яке можна розглядати як процес та результат покращення фізичного вдосконалення молоді, як сукупність матеріальних та духовних цінностей, специфічний продукт надання оздоровчих послуг [2, с. 13].

Відповідно до принципів, особливостей мотивації сучасного суспільства та з метою розв'язання основних завдань фітнесу, науковцями було розроблено фітнес-технології [3, с. 3].

На думку О. Кібальник, фітнес-технології це системне поняття, яке є синтезом сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються у фітнесі та новітніх психолого-педагогічних підходах у методиці побудови та проведення занять з урахуванням статевих і вікових особливостей учнів та їх мотиваційних пріоритетів. Особливість фітнес-технології полягає в можливості її використання на більш широкому контингенті ніж, наприклад фітнес-програма, що розробляється під конкретну людину або групу людей [4, с. 43].

У залежності від місця проведення занять, фітнес поділяється на in-door (в приміщенні) та out-door (види фітнесу на відкритому повітрі), які, також, поділяються на групові та індивідуальні.

Стратегія інтеграції фітнесу у фізичну культуру студентів вищих освітніх закладів повинна бути спрямована на формування цінностей здорового способу життя; виховання активної особистісної позиції у досягненні гармонійного розвитку; використання здоров'язберігаючих фітнес-технологій в освітньому процесі; реструктуризація дозвілля з використанням сучасних засобів фітнесу.

На нашу думку, фітнес-технології є сьогодні інновацією, в основі яких лежить використання різних напрямів аеробіки: класична аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, танцювальна аеробіка, аква-аеробіка. Тому, розглянемо етимологію поняття «аеробіка» та наведемо характеристику основних її напрямів.

Високий рейтинг серед інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності займає аеробіка. Доведено, що аеробіка має великі можливості щодо організації здорового способу життя, залучення до культури рухів, розвитку рухових здібностей, емоційного підйому. Окрім високої емоційної привабливості, відповідні заняття за умови оптимальних фізичних навантажень здатні викликати потужний оздоровчий ефект, що зумовлює пошуки шляхів диференціації їхньої величини відповідно до індивідуальних можливостей.

Дослідження низки фахівців присвячені можливостям використання різних видів оздоровчої аеробіки в освітньому процесі студентів: Г. Ільницька (пілатес); О. Старкова (танцювальна аеробіка); Т. Лисицька, Т. Суєтіна, Т. Ротерс (ритмічна гімнастика); О. Кібальник, О. Соколова, О. Штих (степ-аеробіка); Н. Баламутова (гідроаеробіка); Ж. Козіна, Т. Базилюк (аквафітнес); О. Фоменко, О. Школа (фітнес-аеробіка); О. Крючек, Т. Ковшура, А. Боляк (спортивна аеробіка); О. Черненко (футбол-аеробіка); І. Зінченко, Т. Бала, І. Масляк (черлідінг) та інші [6, с. 2].

Таким чином, є очевидним, що всі види аеробіки мають значний оздоровчий, формувальний потенціал щодо ціннісного ставлення до здорового способу життя та сприяють підвищенню інтересу, мотивації до занять фізичною культурою.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, оздоровчий фітнес визначено як складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як процес і результат поліпшення фізичного удосконалення студентів вищих закладів освіти, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану особистого здоров'я, як сукупність матеріальних і духовних цінностей, як складну динамічну, керовану систему, як специфічний продукт наданих молоді оздоровчих, рухових, видовищних послуг.

Перспективою подальшого наукового пошуку буде дослідження застосування загально-методичних і специфічних принципів фізичного виховання при виборі методики формування особистого здоров'я студентів медичних закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій як ефективного засобу оздоровлення сучасної студентської молоді.

Література.

1. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К.: НАУ, 2013. – 52 с.
2. Кібальник О. Я. Зміст фітнес-технології для підвищення рухової активності підлітків / О. Я. Кібальник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – К. – 2009. – №.2. – 42–46 с.

3. Максимова К.В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять / К.В. Максимова, К.В. Мулик // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2017. – Випуск 10. – С. 301–311.

4. Плачинда Т.С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.01 / Т.С. Плачинда. – Кіровоград, 2008. – 20 с.

5. Сайкина Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры: науч.-теор. журнал. – 2011. – № 8. – С. 6 –10.

6. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава: ПНПУ, 2010. – 244 с.

7. Хоули Э. Т., Френке Б. Д. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френке// изд. «Планета фитнес». – К, 2004. – 359 с.

References.

1. Biletska V. V. (2013). Fizichne vyhovannya. Ozdorovchyj fitnes: praktikum [Physical education. Health Fitness: Workshop]. Kiev, [Ukrain].

2. Kibalnik O. Ya. (2009). Zmist fitnes-texnologiyi dlya pidvy`shhennya ruhovoyi aktyvnosti pidlitkiv [Zmist fitness technology for the development of rugged activities]. № 2. Kiev, [Ukrain].

3. Maksimova K.V. (2017). Aktual`ni pytannya zberezhennta ta zmitznennya zdorov`ya studentok 17-21 rokiv vyshhyh navchal`nyh zakladiv za rahunok fizkul`turno-ozdorovchyh fitnes-zanyat'. [Topical issues of preserving and strengthening the health of students 17-21 years of higher education at the expense of physical fitness and fitness fitness classes]. Kamenetz-Podolsk, [Ukrain].

4. Plachinda T. S. (2008). Pedagogichni umovy stymulyuvannya aktyvnosti studentiv vyshhyh pedagogichnyh navchal`nyh zakladiv do fizkul`turnoyi diyal`nosti. [Pedagogical conditions of stimulation of activity of students of higher pedagogical educational institutions to physical activity]. Avtoref. dy`s. . kand. ped. nauk. [Author. diss. . Cand. ped. Sciences]. Kirovograd, [Ukrain].

5. Saykina E.G. (2011). Semanticheskie aspekty otchel'nyh ponyati'j v oblasti fitnesa [Semantic aspects of individual concepts in the field of fitness]. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury: nauch.-teor. zhurnal. [Theory and practice of physical culture: scientific-theoretical. Magazine]. № 8. Kiev, [Ukrain].
6. Sinitsa S. V. (2010). Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedagogichne vdoskonalennya: navch. Posib. [Health aerobics. Sport-pedagogical improvement: study. tool.]. Poltava, [Ukrain].
7. Hawley, E. T. (2004). Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnesa. [Guide of the instructor of health-improving fitness]. Kiev, [Ukrain].

РОЗДІЛ 4

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

УДК 159.9.07

С.О. Моїсеєнко

*Луганський обласний центр соціальної
реабілітації дітей з інвалідністю "Відродження"
(м. Кремінна, Україна)*

О.О. Шеремет

*Луганський Національний
університет імені Тараса Шевченка
(м. Старобільськ, Україна)*

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ КОНФЛІКТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

S.O. Moiseienko

*Lugansk Regional Social Center of
Rehabilitation of Children with Disabilities "Vidrodzhennia"
(m. Kreminna, Ukraine)*

O.O. Sheremet

*Luhansk Taras Shevchenko
National University
(m. Starobilsk, Ukraine)*

ANALYSIS OF ADOLESCENT CONFLICTNESS

Анотація. У статті розглянуті теоретичні обґрунтування необхідності дослідження конфліктності, та її вплив на особистісну та соціальну сфери життя підлітків. Практична значимість полягає в підборі діагностичного інструменту для профілактичної роботи. Обґрунтована необхідність створення методичних рекомендацій щодо подолання негативного впливу індивідуально-психологічних чинників на конфліктність.

Ключові слова: конфліктність, особистість, підлітки, суспільство, міжособистісні відносини, соціалізація.

Annotation. S.O. Moiseienko O.O. Sheremet. Analysis of adolescent conflictness. The article deals with the theoretical substantiation of the necessity to study conflict and its impact on the personal and social spheres of adolescent life. Practical importance lies in the selection of a diagnostic tool that can be used by psychologists and educators in their work with adolescents. The article grounds the

necessity to create methodological recommendations to overcome the negative impact of adolescent conflict factors.

Keywords: conflictness, personality, adolescents, society, interpersonal relations, socialization.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Необхідність дослідження проблеми конфлікту визначається реаліями сучасного суспільства, в якому є тенденція до посилення напруженості, спостерігається зростання конфліктів у всіх сферах соціальної взаємодії. Соціальне благополуччя суспільства на різних рівнях його організації впливає на прояв конфліктності у взаєминах всіх його членів і, зокрема, підлітків, які здійснюють пошук способів «дорослої поведінки». Вікові особливості пубертатного періоду, зумовлені індивідуально-психологічними факторами, а також недолік соціальних умінь і навичок сприяють, в більшості дітей підліткового віку, підвищенню агресивності і конфліктності. Є труднощі в спілкуванні, як з дорослими, так і зі своїми однолітками, друзями, однокласниками. Конфлікти виникають не тільки з іншими членами суспільства, в якому знаходиться підліток день у день, але і з самим собою, що не менш серйозно. Всі ці явища обумовлені певною специфікою перехідного віку, яка тягне за собою різноманітні зміни. У зв'язку з цим актуальним є питання впливу індивідуально-психологічних чинників виникнення на конфліктність підлітків, яке дозволяє розкрити глибинні основи конфліктної поведінки, займає важливе місце в дослідженні конфлікту.

Незважаючи на те, що підлітковий вік в психології ХХ століття вивчався досить докладно, сучасні підлітки відрізняються від однолітків попередніх поколінь рядом індивідуально та соціально-психологічних особливостей. Вирішальний вплив на конфліктну поведінку підлітка надають його потреби, установки, звички, спосіб мислення, психологічні властивості, досвід вирішення проблем і моделі поведінки. Одним з психологічних властивостей особистості є конфліктність. «Конфліктність - запальність, дратівливість, висока готовність вступити в конфлікт, агресивно-оборонний стиль поведінки» [1], тому для підлітка конфліктність є «захисним механізмом».

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Різні аспекти установки поведінки підлітків в конфлікті і їх діяльності, представлені в роботах як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Труднощі міжособистісної взаємодії підлітків розглянуті в працях багатьох дослідників (Б. Ананьєва, Л.І. Божович, Л.С. Виготського, І.Ю. Кулагіна, О. М. Леонтьєва, А.М. Прихожан, Х. Ремшміда, Л.М. Семенюк, Д.І. Фельдштейна, Д. Б. Ельконіна та ін.). Дослідження конфліктів і конфліктної поведінки авторів (А. Анцупова, В.М. Афонькової, Ф.М. Бородкіна, М.М. Главатских, Н.В. Гришиної,

В.І. Журавльова, Н.У. Заїченко, Н.М. Коряк, Н.І. Леонова, А.А. Реана, Б.І. Хасана, А.І. Шипілова), дозволили розглянути різні погляди на природу конфлікту, його соціальну роль.

Їх дослідження дали визначення, описали їх види, виділили закономірності виникнення і розрішення. Дослідження установки і розуміння механізмів її впливу на поведінку людини розглядали ряд дослідників (А.Г. Асмолов, І.Т. Бжалава, А.А. Девяткин, Ш.А. Надірашвілі, Д.Н. Узнадзе, Ш.Н. Чхартшвілі, А.Е. Шерозія). В їх роботах дано різноманітне визначення установки, описані їх види, функціональне значення [2].

Поряд з соціальними факторами і недоліком компетентності в спілкуванні, міжособистісні конфлікти підлітків обумовлені особистісними детермінантами, як специфікою вікової кризи[8]. Багато зарубіжних та вітчизняних психологів, відзначають вплив індивідуально-психологічних факторів на кризовість перехідного періоду, виділяють різні труднощі в міжособистісній взаємодії підлітків (Г. Андреева, С.Л. Беличева, П.П. Блонський, Л. І. Божович, Л.С. Виготський, Т.В. Драгунова, Е.І. Киршбаум, І.С. Кон, К. М. Поліванова, Д.І. Фельдштейн, Д.Б. Ельконін, Е. Еріксон та ін.). Незважаючи на розбіжності в підходах до змісту підліткового віку, психологи однакові в тому, що конфлікти цього періоду і їх вирішення або не вирішення роблять значний вплив на формування особистості і її соціалізацію [5].

Мета дослідження: вивчити та дослідити чинники, що впливають на конфліктність підлітків.

Завдання дослідження: узагальнення даних літературних джерел, що стосуються питання конфліктності підлітків та чинників, які на неї впливають. Аналіз проблеми підліткової конфліктності.

Виклад основного матеріалу. Однією з актуальних проблем сучасного суспільства є зростання агресивно-конфліктних настроїв в підлітковому середовищі. Сучасний світ складається в умовах загострення соціальних суперечностей, зростання нестабільності і напруженості суспільних процесів, що характеризуються підвищеною конфліктністю міжособистісних відносин. За останні роки різко збільшився відсоток злочинності, що здійснюється підлітками.

Підлітковий вік - це етап онтогенезу, який знаходиться між дитинством і дорослістю, що є одним з найскладніших дитячих вікових груп [8], та представляє собою період становлення особистості. Разом з тим, це найвідповідальніший період, тому що саме в цей період закладаються основи моральності, формуються соціальні установки, ставлення до себе, до людей, до суспільства [10]. Крім того, в цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки.

Однозначно можна сказати, що явища підліткової конфліктності неминучі. Таким чином, по-перше, загальноприйнятою є думка про об'єктивну основу

підліткової конфліктності, а, по-друге, конфлікт серед підлітків можна вважати ситуацією особистісного розвитку, пов'язаного з переоцінкою цінностей.

На сучасному етапі загальновизнаною стає ідея про те, що конфлікти відіграють визначальну роль у розвитку особистості підлітка. Тільки сильна особистість, здатна конструктивно вирішувати конфлікти, а не уникати їх, готова жити і працювати в безперервно мінливому світі, здатна сміливо розробляти власні стратегії поведінки, самотійно і нетрадиційно мислити, здійснювати моральний вибір і нести за нього відповідальність перед собою і суспільством [6].

У пубертатному віці серйозно змінюються діяльність підлітка, спілкування, оточення, що, в свою чергу, призводить до перебудови психіки, появи нових форм взаємодії з однолітками і дорослими. Підліток гостро переживає все, що з ним відбувається. І ці переживання видаються йому унікальними, неповторними.

Він прагне осмислити свої домагання на визнання, оцінити себе як дорослу людину, переосмислити для себе своє минуле, спланувати майбутнє, зайняти місце в соціальному просторі, осмислити свої права і обов'язки.

Змінюється соціальний статус, позиція, положення в колективі, в процесі порівняння себе з однолітками і дорослими, до нього починають пред'являти більш серйозні вимоги батьки. Тобто в підлітковому віці через складність і суперечність особливостей дорослих дітей, внутрішніх і зовнішніх умов їх розвитку можуть виникати ситуації, які порушують нормальний хід особистісного становлення, створюючи передумови для виникнення конфліктних ситуацій і проявів агресивності [9].

Стресовий характер сучасної ситуації розвитку суспільства, підвищене навантаження на підлітків в навчально-виховному процесі, зростання рівня агресії соціального оточення провокують на неадекватні шляхи вирішення власних проблем [6]. Кризовий характер підліткового віку і неувага дорослих до їх проблем призводять до того, що вони не в змозі подолати проблему конфліктності самі. З цієї причини зниження рівня конфліктності і підвищення соціальної адаптованості особистості є однією з важливих задач сучасності [3].

Відмова від вирішення цього завдання в підлітковому віці може призвести до серйозних особистісних проблем в подальшому. Підлітковий вік є найбільш сприятливим для розвитку навичок взаємодії з оточуючими. Конфліктна поведінка підлітка значно звужує коло ситуацій, в яких він може отримати позитивний досвід соціальної взаємодії. Отримання негативного досвіду може бути небезпечним, перш за все, тим, що веде до соціальної ізоляції підлітка, а в подальшому і до його дезадаптації.

Ще одна небезпека конфліктної поведінки підлітків полягає в тому, що вона, розвиваючись, переростає в агресивну, а потім і в девіантну поведінку, яка піддається корекції значно важче. Відповідно, профілактика конфліктної

поведінки в підлітковому віці є однією з важливих умов розвитку особистості підлітка [4].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Здатність будувати конструктивні відносини з оточуючими і ефективно вирішувати проблеми є важливим показником розвитку особистості [7]. Характерні для кожної людини способи поведінки в конфліктних ситуаціях починають складатися на ранніх етапах становлення особистості, в процесі активного освоєння дитиною навколишньої дійсності, його включення в широку систему соціальних відносин, усвідомлення себе і свого місця в ній.

Особливої уваги потребують школярі пубертатного віку, які в силу своїх індивідуальних психологічних і фізіологічних особливостей відчують комунікативні та особистісні проблеми і потребують додаткової підтримки.

В даний час перед освітою поставлено нові цілі і завдання - формування особистості громадянина демократичного правового суспільства. Всі якості громадянина (активність, толерантність, здатність до самовизначення і т.д.) пов'язані з функціонуванням певних психологічних механізмів особистості як суб'єкта власної життєдіяльності і суспільного життя.

Особливо важливим з цієї точки зору є підлітковий вік як найбільш складний, суперечливий і тому - найбільш конфліктний. Придбаний підлітком досвід успішного або неуспішного спілкування служить підставою для засвоєння різних по конструктивності способів вирішення конфліктних ситуацій.

Враховуючи теоретичний аналіз проблеми конфліктності в науковій літературі, та за допомогою емпіричного дослідження, визначивши ступінь впливу індивідуально-психологічних чинників на конфліктність сучасного підлітка, буде можливим розробити методичні рекомендації щодо профілактики конфліктності підлітків. Практична значимість яких полягає в підборі діагностичного інструменту, який може бути використаний психологом в роботі з підлітками, та методичних рекомендацій щодо профілактики конфліктності. У перспективі дослідження може бути розширено серед дітей молодшого шкільного віку, адже особистісні якості, індивідуально-психологічні особливості особистості, навички спілкування та взаємодії в соціумі починають закладатися задовго до підліткового віку, а саме у початковій школі.

Література.

1. Конфліктні діти/За ред. О.О. Смирнової, В. М. Холмогорової. -ЕКСМО, 2010.
2. Козирєв, Г.І. Введення у конфліктологію: Навч. Посібник для студ. Вищ. Навч. Закладів. - Гуманіт. Вид. Центр Владос, 2011.
3. Черанєва, Є.К. Особливості конфліктної поведінки підлітків різного соціометричного статусу в учнівській групі // Вісник державного гуманітарного університету – Т.В. 1 №3, 2008.

4. Психологія розвитку. / За ред. Марцінковський Т. Д. - Академія, 2001р.
5. Рогов Є. І. Настільна книга практичного психолога. - Кн. 1: Система роботи психолога з дітьми різного віку. - Просвітництво, 2007.
6. Абрамова Г.С. Вікова психологія/Г.С. Абрамова. – Альма Матер, 2006.

7. Обоз Н.Н. Психологія міжособистісних відносин. Київ: Либідь, 1990.

References.

1. Konfliktnyedeti / Pod red. E.O. Smirnovoj, V. M. Holmogorovoj. - ÈKSMO, 2010.
2. Kozyrev, G.I. Vvedenie v konfliktologiju: Učeb. Posobie dlâ stud. Vysš. Učeb. Zavedenij.- M.:Gumanit. Izd. CentrVlados, 2011.
3. Čeraneva, E.K.
Osobennosti konfliktnogo povedeniâ podrostkov raznogo sociometričeskogostatusa v učeničeskojgruppe // Vestnikgosudarstvennogogumanitarnogouniversiteta - T. 1, #3, 2008.
4. Psihologijârazvitiâ. / Pod red. Marcinkovskoj T. D. —Akademiâ, 2001g.
5. Rogov E. I. Nastol'naâknigapraktičeskogopsihologa. — Kn. 1: Sistema rabotypsihologa s det'miraznogovozrasta. —Prosvešenie, 2007g.
6. Abramova G.S. Vozrastnaâpsihologijâ / G.S. Abramova. - Al'ma Mater, 2006.
7. Obozov H.H. Psihologijâmezličnostnyhotnošenij. Kiev: Lybid', 1990.

УДК 796

О.О. Біценко, А. І. Хархан,
*Донбаський Інститут Техніки і
Менеджмента ім. Юрія Бугая
(м. Краматорськ, Україна)*

Н.О. Акімова
*Машинобудівний коледж ДДМА
(м. Краматорськ, Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ СТУДЕНТАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ФІЗИЧНІ ВАДИ

O.O. Bitsenko, A. I. Harkhan,
*Donbas Institute of Engineering and
Change named Yuri Bugay
(m. Kramatorsk's, Ukraine)*

N.A. Akimova
*Mashynobudivnyy college DDMA
(m. Kramatorsk's, Ukraine)*

FEATURES OF CONDUCTING THEREPEUTIC PHYSICAL EDUCATION WICH STUDENTS WHO HAVE PHYSICAL DISABILITIES

Анотація: у статті розглянуто особливості та запропоновано програму проведення занять лікувальної фізичної культури зі студентами, які мають фізичні вади. Доведено ефективність запропонованої нами програми.

Ключові слова: лікувальна фізична культура, адаптація, студенти, фізичні вади.

Annotation: The article deals with the features and proposes a program of conducting physical therapy classes with students with physical disabilities. We proved the effectiveness of our program.

Key words: medical physical culture, adaptation, students, physical defects.

Мета дослідження. Обґрунтувати положення комплексної диференційованої профілактично-коригувальної програми фізичного виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я.

Актуальність. Кожним роком все більше студентів із різними фізіологічними вадами, тому важливою частиною їхнього життя є фізичні вправи. Одним зі шляхів залучення цих студентів в активне соціальне життя і професійну діяльність, створення сприятливих умов для їх фізичної, психологічної і соціальної реабілітації є фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність [7].

Особливу значимість здобуває профілактика гіподинамічної хвороби, зокрема в студентів із фізичними вадами. Серед ряду факторів одне з головних місць займає оздоровча фізична культура в зв'язку з впливом фізичних вправ не тільки на кістково-м'язову систему, але і на психологічний стан студентів, з

фізичними вадами. Фізкультура і спорт розглядаються як засіб фізичної, психологічної і соціально-середовищної реабілітації.

Саме фізкультура і спорт у силу впливу, що активно діє на організм, на підвищення рівня фізичної підготовки, розширення кола спілкування, стимуляції "духу змагання" розглядається як оздоровче середовище[3,5].

Завдання:

1. На підставі аналізу сучасної науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду проаналізувати особливості проведення занять лікувальної фізичної культури зі студентами, які мають фізичні вади.

2. Розробити рекомендації для студентів, які вимагають особливої уваги на заняттях фізичної культури.

3. Виявити динаміку стану самопочуття студентів із фізичним вадами, що займалися у спеціальній медичній групі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Тему проведення лікувальної фізичної культури із студентами з фізичними вадами розглядали Байда Л.Ю., Шиян Р.Б., Таланчук П.М., Кольченко К.О., де виявили вплив різних фізичних вправ на студентів із різними фізичними вадами. Проте ця тема не була достатньо повно розкрита.

Виклад основного матеріалу дослідження. На протязі півріччя ми спостерігали за результатами впливу лікувальної фізичної культури у спеціальній медичній групі. Процес навчання містив як теоретичні, так і практичні заняття. Вони проходили один раз на тиждень у групі, що складалася з 15 студентів із фізичними вадами.

Коригувальні заняття включали заняття з ритмічної гімнастики. Вправи ритмічної гімнастики легко дозуються, спрямовані за дією, дуже прості у виконанні і доступні у вивченні. Вони містять об'єднані у серії різні види бігу, стрибків, підскоків, танцювальних елементів, котрі виконуються в швидкому темпі та із музичним супроводом. Це заспокоює нервову систему та мотивує студентів на більш плідну роботу. Вплив ритмічної гімнастики на організм студента, виражається, перш за все, позитивним впливом на серцево-судинну і дихальну системи. Так, комплекс коригувальної ритмічної гімнастики включав 3 частини:

- вправи з малою амплітудою для того, щоб підготувати організм до активної роботи;
- вправи з середньою амплітудою;
- у кінці заняття обов'язково давалися вправи на розслаблення і заспокоєння нервової системи [2,10].

Під час занять лікувальної фізкультури, а також занять коригувальною гімнастикою нами застосовувалися окремі пози з йоги. Відомо, що йогівські асани можна використовувати для лікування найрізноманітніших захворювань.

Змінюючи зовнішню структуру положення, можна цілеспрямовано впливати на ті чи інші вегетативні функції. Застосовувалися 23 асани, які покращують поставу: поза зародка, кута, прямого кута, містка, дитини, доброї кішки, сердитої кішки, лагідної кішки, діамантова поза, поза гори, божественна поза, поза змії, цвіркуна, скручування, лелеки, голово колінна поза, бумеранга, берізки, плуга, лебедя, риби, верблюда, тронна поза [4].

Вправи для розвантаження хребта потрібно застосовувати під час кожного заняття з фізичної культури. Рекомендується включати їх у комплекси самостійних занять вдома. Встановлено, що ці нескладні вправи призводять до відновлення (збільшення) товщини міжхребетних дисків, зростання пружності зв'язок, зменшення вірогідності защемлення нервів, відновлення нормальної циркуляції крові та лімфи в зоні хребта, збільшення гнучкості хребта і покращення загального стану здоров'я.

Програма корекційно-реабілітаційної підготовки полягає, зокрема, у розвитку двох необхідних рухових якостей - сили та витривалості [6,9].

Основними складовими частинами силового тренування є:

- розминка (15%);
- власне тренування (75%);
- розтягування (10%) [1].

З метою виявлення стану самопочуття студентів було проведено опитування (загальне самопочуття, фізичне самопочуття і емоційний стан) на початку та наприкінці експерименту за 10-бальною шкалою, де 1- погане самопочуття, а 10 – добре (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка стану самопочуття студентів

Студенти	На початку експерименту				Наприкінці експерименту			
	Ф.З.	Е.С.	З.С.	С.П.	Ф.З.	Е.С.	З.С.	С.П.
1	3	4	5	3	6	8	7	7
2	4	5	7	5,33	7	10	8	8,33
3	3	4	4	3,67	7	7	7	7
4	5	6	5	5	8	8	8	8
5	4	5	5	4,67	7	8	8	7,67
6	4	6	5	5	7	10	9	8,67
7	4	5	5	4,67	8	8	8	8
8	2	4	3	3	5	7	7	6,33
9	3	4	4	3,67	7	9	8	8
10	4	4	4	5,37	8	8	8	8
11	2	3	3	2,67	5	7	6	6
12	4	5	5	4,67	7	8	7	7,33
13	5	5	5	5	9	7	8	8
14	3	4	4	3,67	6	7	6	6,33
15	4	6	5	3	8	9	9	8,66

Ф.З. – фізичний стан;
Е.З. – емоційний стан;
З.С. – загальний стан;
С.П. – середній показник.

За результатами отриманих даних, що наведені у таблиці 1, було виявлено, що значення показників зросли, а в наслідок цього і покращився стан функціональних систем студентів, що займалися лікувальною фізичною культурою.

Висновки:

В результаті аналізу науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду проаналізовано особливості використання засобів фізичної терапії та розроблено програму рекомендацій для студентів, які вимагають особливої уваги на заняттях фізичної культури.

Впроваджено методику, в результаті якої покращився як фізичний, так і емоційний стан студентів, що виявлено в результаті опитування (загальне самопочуття, фізичне самопочуття і емоційний стан).

Виявлено позитивну динаміку стану самопочуття студентів з фізичними вадами в результаті впливу лікувальної фізичної культури, що займалися у спеціальній медичній групі.

Таким чином, можна зробити висновок, що розроблена нами методика має позитивний вплив на студентів із фізичними вадами та може бути рекомендована до використання під час занять зі студентами спеціальної медичної групи.

Література.

1. Бріскін Ю.А., Передерій А.В. Класифікаційні стратегії Паралімпійського спорту // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними / За заг.ред. Бріскіна Ю., Линця М., Боляха Е., Мігасевича Ю. Львів: Видавець Тарас Сорока. 2004. С. 22-29.
2. Соколовський В.С. та ін. Лікувальна фізична культура: Підручник / Соколовський В. С., Романова Н. О., О. Г. Юшковська. О. Г. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т. 2005. 234 с.
3. Соболевський В.І. Етико-деонтологічні аспекти Фізкультурно-оздоровчої роботи серед інвалідів / В.І. Соболевський // Теорія та практика фізичної культури. 1990. -№ 1. З. 48-50.
4. Фізична реабілітація / В.М. Мухін – К.: Олімпійська література, 2000. 423 с.
5. Чижик В. В. Організація навчального процесу студентів з інвалідністю: метод. посіб. для викладачів / В. В. Чижик, А. М. Середюк, І. Я. Іванюк [та ін.]. – Луцьк: ПВД Твердиня, 2011. 75 с.
6. Середюк Л. З. Психологічний захист і адаптація студентів з інвалідністю у ВНЗ //Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими

потребами: зб. наук. пр. — № 3 (5). — К.: Університет «Україна», 2007. С. 37–43.

7. Адирхаєв С.Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі: монографія / С.Г. Адирхаєв. — К.: Університет «Україна», 2013. 381 с.

8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник в 2-х томах/Т.Ю. Круцевич. — К.: Олімпійська література, 2008. — Т. 2. 382 с.

9. Байкіна Н. Г. Методика викладання фізичної культури та спорту інвалідів: навч.-метод. посіб. / Н. Г. Байкіна, Я. В. Крет, Д. О. Силантьєв. — Запоріжжя: ЗДУ, 2002. 86 с.

References.

1. Briskin Yu.A., Perederiy AV Classification strategies of Paralympic sport // Health and sports work with disabled people / For the editor. Briskina, Y., Lintsa M., Bolyakha E., Migasevich Y. Lviv: Publisher Taras Soroka. 2004. P. 22-29.

2. Sokolovsky VS etc. Medical Physical Education: Textbook / Sokolovsky V. S, Romanova N. O, OG Yushkovskaya. AG - Odessa: Odessa. state. honey. Univ. 2005. 234 p.

3. Sobolevsky VI Ethical and Deontological Aspects of Physical Culture and Health Work among Persons with Disabilities // Theory and Practice of Physical Culture. 1990. -№ 1. С. 48-50.

4. Mukhin VM Physical rehabilitation. - K.: Olympic Literature, 2000. - 423 p.

5. Chizhyk VV Organization of the educational process of students with disabilities: a method. tool. for teachers / VV Chizhyk, AM Seredyuk, I. Ya. Ivanyuk [and others]. - Lutsk: PVD Tverdunia, 2011. 75 p.

6. Seredyuk LZ Psychological protection and adaptation of students with disability in higher education // Current problems of education and education of people with special needs: Coll. of sciences. BC - No. 3 (5). - K.: Ukraine, 2007. P. 37-43.

7. Adirhayev SG Organizational and pedagogical bases of physical education students with special needs in higher education: monograph / SG. Adirhayev. - K .: University of Ukraine, 2013. 381 p.

8. T. Krutsevich Theory and methodology of physical education: a textbook in 2 volumes / T.Yu. Krutsevich. - K .: Olympic Literature, 2008. - Vol. 2. 382 p.

9. Baikina NG Methods of teaching physical culture and sportsof the disabled: educational method. tool. / NG Baikina, JV Crete, DO Silantiev. - Zaporizhia: ZSU, 2002. 86 p.

УДК 159.938.363.6

А.Г. Сігова

*Донбаський інститут техніки та менеджменту Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Ю. Юугая
(м.Краматорськ, Україна)*

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

ANUSH SIHOVA

*Donbass Institute of Engineering and Management of Yu. Yu. International
Scientific and Technical University
(m. of Kramatorsk's, Ukraine)*

PSYCHOLOGICAL HEALTH RESEARCH OF THE PERSONALITY AT THE CURRENT STAGE

Анотація. Статтю присвячено дослідженню психологічного аспекту проблеми здорової особистості в сучасному суспільстві. Розглядається не лише сутність феномену здоров'я, а й психологічний зміст понять «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я». Проведений аналіз основних тенденцій дослідження поняття здоров'я в психології демонструє розуміння здорової особистості як всебічно розвиненої, що здатна до продуктивної соціальної діяльності.

Ключові слова: здоров'я, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, здорова особистість.

Annotation. The article is devoted to the research of the psychological aspect of the problem of healthy personality in modern society. Not only the essence of the phenomenon of health is considered, but also the psychological meaning of the concepts of "mental health", "psychological health". The analysis of the basic tendencies of research of the concept of health in psychology demonstrates the understanding of a healthy personality as a comprehensively developed, capable of productive social activity.

Key words: health, mental health, psychological health, healthy personality.

Постановка проблеми. Уявлення про здоров'я і здорову людину змінювалися від епохи до епохи. На розуміння здоров'я впливає панівна картина світу, культурні традиції, соціально-історична ситуація. Лише люди зі здоровою психікою звичайно почувають себе активними учасниками в соціальній системі. Вихована занедбаність і несприятливі умови навколишнього середовища стають причиною різних форм неадекватної та нездорової поведінки людини в суспільстві.

Відповідно, при розгляді поняття «здоров'я» необхідно здійснити аналіз історично сформованих і сучасних підходів до визначення даного феномена. Великою прогалиною в систематичній психології є відсутність експліцитної теорії про здорову особистість. Причина частково полягає в тому, що суспільство не вимагало від дослідників зосередженої уваги до поняття здоров'я: люди.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Актуальність проблеми здорової особистості зумовила пильну увагу вчених до її вивчення. У сучасній літературі зростає кількість публікацій, у яких розглядаються різні аспекти цієї проблеми. Дослідженням проблеми здоров'я й здорової особистості з психологічної точки зору займалися Л.А. Байкова, Б.С. Братусь, Н.І. Герман, І.В. Дубровіна, О.В. Хухлаєва, Г.С. Нікіфоров та інші [2, 3, 4]. Як показує аналіз досліджень, проблема здорової особистості, збереження й підвищення рівня психічного здоров'я, а також урахування важливості способу життя, поведінки у сфері здоров'я, як найважливіших детермінант психічного здоров'я, є актуальною й потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження – здійснити систематизацію та узагальнення теоретичних підходів у зарубіжній літературі до вивчення феномену здорової особистості, з'ясувати вплив внутрішніх і зовнішніх чинників на здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. У новітніх трактуваннях семантика поняття «здоров'я» не лише розширилася, а й змінила всі його оцінки, тобто здоров'я як стан відносний – це в першу чергу «...міра можливості окремої людини робити те, що вона хоче, та стати тим, ким вона хоче».

Теоретичні підходи до особистості мають за мету описати або пояснити інтринсивні властивості людини та їх зв'язок із поведінкою. Оскільки кожна дія завжди обумовлена як характеристиками самої людини, так і характеристиками ситуації, додаткова проблема стосується того, як взаємодія між інтринсивними властивостями й екстринсивними умовами в даному оточенні впливає на поведінку.

Теорії особистості мають справу з однією або більшою кількістю основних функцій інтринсивних властивостей, а саме спонукання, регулювання, переживання й осмислення, стиль.

Психологічне здоров'я можна вивчати з точки зору цих функцій. Такий підхід дав би змогу описати структуру й динамічні процеси, які характерні для здорової особистості. Люди мають характеристики, які спонукають їх до руху й дії: зміна на рівні інтенсивності певної універсальної внутрішньої сили викликає наступну зміну в поведінці.

Нарешті, кожна особистість володіє специфічними особистісними характеристиками. Навіть якщо дві людини схожі між собою за силою збудження, способом регулювання й змістом понять, вони завжди відрізняються за своїми поведінковими проявами.

Представники інтуїтивного підходу підкреслюють необхідність вивчення здорової особистості через розкриття рис, які відрізняють феномен здоров'я від звичайної «нормальності» або відсутності серйозних психопатологічних симптомів. Так, на думку П.І. Калью, здорові люди характеризуються самоконтролем, особистісною відповідальністю, демократизмом і наявністю ідеалів [3].

За Дж. Джерардом, здорові люди постійно розширюють своє усвідомлення себе, інших людей і оточуючого світу, розвивають свою компетентність щодо задоволення базових потреб і реагування на небезпеку, продукують реалістичні й відповідні їх потребам рольові та міжособистісні відносини [5]. Психоаналітична теорія пропонує особливий погляд на психологічне здоров'я, що знаходить вираження в понятті невротичної особистості.

За межами психоаналітичного підходу лежать теорії, які безпосередньо звертаються до питання актуальних структурних і динамічних якостей здорової особистості. Перші засновані на принципі інтеграції структур, другі – на принципі прогресії в розвитку динамічних систем

Феноменом здоров'я також займався Е. Фромм. Згідно з автором, не принцип задоволення лежить в основі здорової психіки, а принцип розуму, любові й відповідальності. Здорова й нормальна психіка орієнтована в майбутнє, а не в минуле, на творчість, а не на традицію. Повна самореалізація особистості повинна була б означати можливість для людини випробувати все, що тільки можна, і бути психічно здоровою. Здоровий спосіб життя, за Е. Фроммом, передбачає свободу розуму, сприйнятливість до чужих радощів, любов до інших і самого себе. Психічно здорова людина має мужність бути собою й здійснювати вибір. Крім того, людина почуває себе здоровою, коли вона належить до якоїсь спільноти – сім'ї, нації, общини [7].

К. Хорні досліджувала вплив культури на психічне здоров'я й залежність типу неврозів від особливостей культури. Вона підкреслювала, що фундаментальним для людини є доброта, альтруїзм, безкорисливість. За

К. Хорні, егоцентризм, агресивність, заздрість формуються в певному типі суспільства, з певною економічною й політичною системою, або ж спричинені неправильним вихованням. Основною причиною неврозів авторка вважала не дитячі переживання людини, а те, що вона у свій час не наважилася зробити вибір, не змогла реалізувати свої здібності в суспільстві [8].

Отже, психологічне здоров'я, безсумнівно, пов'язано з психічним здоров'ям, адже саме останнє створює основу для здоров'я психологічного. Так, О.О. Селезньов визначає психологічне здоров'я як комплексний показник, що характеризує психологічні механізми захисту особистості від психосоматичних захворювань, психологічну систему безпеки, особистісний динамічний потенціал розвитку духовності, а психічне здоров'я як медичний термін констатує лише відсутність психічних захворювань, нормує критерії свідомості, пізнавальної, емоційної, рухово-вольової сфер психічної діяльності людини [6].

В.Е. Пахальян розуміє психологічне здоров'я як динамічний стан суб'єктивного, внутрішнього благополуччя (узгодженості) особистості, що характеризується онтогенетичною динамікою та розкриває закономірності розвитку самоставлення на прикладі ставлення до власного здоров'я та дозволяє своєчасно прогнозувати ті чи інші несприятливі тенденції у становленні особистості та способи їхнього подолання.

Т.М. Метелкіна констатує, що психологічне здоров'я – це, в першу чергу, певний рівень розвитку й досконалості форм і способів взаємодії індивіда з оточуючим середовищем, певний рівень особистісного розвитку, який забезпечує успішну реалізацію цієї взаємодії; це процес і результат розвитку суб'єкта в його суб'єктивній реальності в межах одного індивідуального життя [4].

О.А. Баякіна підкреслює, що психологічне здоров'я – це «...не застигле утворення, а процес розвитку в напрямку досягнення людиною своєї сутності й самоактуалізації»; є важливою складовою здоров'я людини і стосується особистості в цілому, тоді як психічне здоров'я є необхідною, але не єдиною умовою формування здоров'я психологічного [1].

На сьогодні проблема психологічного здоров'я широко розглядається в рамках антропологічного підходу, зокрема, в контексті наявної антропологічної кризи, яка «зумовлює скорочення синегрійності суспільного життя».

О.В. Шувалов пов'язує антропологічну кризу з ураженням духовно-моральної сфери людини, викривленням особистісного способу буття і міжособистісних стосунків, що зумовлює загальне зниження рівні життєздатності індивіда. Учений наголошує, що на тлі цього зростає чисельність людей, суб'єктивні стани яких характеризуються як так звані «межові стани», які мають специфічні духовно-психологічні передумови й вторинні прояви, зокрема, агресивність, депресію та залежну поведінку.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, було здійснено спробу представити погляди й світогляди на проблему здоров'я особистості видатних зарубіжних психологів ХХ ст. Встановлено, що дослідження феномену здоров'я особистості – одне з головних завдань психології здоров'я.

Узагальнюючи, можна сказати, що проблема психологічного здоров'я безпосередньо пов'язана з питанням структури й динаміки особистості. Різноманітність теоретичних підходів до особистості можна об'єднати певною комбінацією спонукання, регулювання, осмислення й стилю. У ході аналізу процесу індивідуального розвитку, властивостей і взаємовідносин між цими функціями виникають труднощі, що виходять за межі простого перерахування рис або залучення окремих поведінкових критеріїв типу «адаптованості», «стійкості», «продуктивності», «конформізму». З точки зору структури, здорову особистість необхідно розглядати, швидше, як процес безперервних змін, ніж як стійку фіксовану систему. Загальним принципом виступає те, що особистісні структури прагнуть до набуття більшої гармонії, у якій спонукальна, регулятивна, понятійна й стилістична функції поєднуються в єдине ціле.

Особливе місце в структурі здоров'я займають психічне і психологічне здоров'я. Психічне здоров'я є інтегральною характеристикою повноцінності психічного функціонування індивіда, основу якого становить повноцінний розвиток вищих психічних функцій, психічних процесів і механізмів на всіх етапах онтогенезу. Воно виступає передумовою психологічного здоров'я як головної умови самоактуалізації особистості, її повноцінного розвитку та функціонування.

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці критеріїв і показників здорової особистості в контексті навчально-виховної діяльності вищих навчальних закладів задля оптимізації процесу самореалізації студентської молоді.

Література.

1. Байкова Л.А. Теоретико-методологічні основи дослідження взаємозв'язку психічного, психологічного й соціального здоров'я / Л.А. Байкова // Психологічні перспективи. – Вип. 15. – Луцьк, 2010. – С. 3-8.
2. Герман Н.І. До проблеми психічного здоров'я / Н.І. Герман // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – Сер. 12. - Психологічні науки. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. - № 19 (43). – С. 70-75.

3. Селезнев А.А. Психология здоровья: учеб.-метод. пособие для орг. управляемой самостоят. работы / А.А. Селезнев ; [под ред. Я.Л. Коломинского]. – Барановичи: РИО БарГУ, 2007. – С. 76–79.
4. Scambler, G. Health and social change: A critical theory / G. Scambler. – Buckingham ; Philadelphia, Pa.: Open University Press, 2002. – 188 p.
5. Young, T. Population Health: Concepts and Methods / T. Young. – New York: Oxford University Press, 1998. – 315 p.

References.

1. Baykova LA Theoretical and methodological foundations of the study of the relationship between mental, psychological and social health / L.A. Baikova // Psychological perspectives. - No. 15. - Lutsk, 2010. - S. 3-8.
2. Herman NI To the problem of mental health / NI. Herman // Scientific journal of NPU named after M.P. Drahomanov. - Sir. 12. - Psychological Sciences. - K .: NPU named after M.P. Drahomanov, 2007. - № 19 (43). - S. 70-75.
3. Seleznev A.A. Psihologija zdorov'ja: ucheb.-metod. posobie dlja org. upravljaemoj samostojat. raboty / A.A. Seleznev ; [pod red. Ja.L. Kolominskogo]. – Baranovichi: RIO BarGU, 2007. – S. 76–79.
4. Scambler, G. Health and social change: A critical theory / G. Scambler. – Buckingham ; Philadelphia, Pa.: Open University Press, 2002. – 188 p.
5. Young, T. Population Health: Concepts and Methods / T. Young. – New York: Oxford University Press, 1998. – 315 p.

УДК 796.011.2

М.М. Кір'ян

*Донбаський інститут техніки та менеджменту
Міжнародного науково-технічного університету
імені академіка Юрія Бугая
(м. Краматорськ, Україна)*

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ МАСАЖУ У РОБОТІ ЗІ
СПОРТСМЕНАМИ З ІНВАЛІДНІСТЮ ПРИ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

M.M. Kiryan

*Donbass Institute of Engineering and Management
International Scientific and Technical University
named after Academician Yuri Bugai
(Kramatorsk, Ukraine)*

**THEORETICAL BASIS OF MASSAGE USING IN WORKING WITH
ATHLETES WITH DISABILITIES IN PREPARATION OF FUTURE
PHYSICAL REHABILITATION PROFESSIONALS**

Анотація. У статті розглянуті теоретичні основи використання масажу у роботі зі спортсменами з інвалідністю при підготовці майбутніх фахівців з фізичної реабілітації. Розглянуто вплив масажу на організм людини та методика застосування сегментарно-рефлекторного масажу, визначені рекомендації щодо застосування масажу при травмах і захворюваннях опорно-рухового апарату у спортсменів з інвалідністю.

Ключові слова: фізична реабілітація, спортсмени з інвалідністю, масаж.

Annotation. The theoretical basics of massage using in working with athletes with disabilities in the preparation of future specialists in physical rehabilitation are considered in the article. The influence of massage on the human body and the method of application of segmental reflex massage are considered, the recommendations on a massage using for injuries and diseases of the musculoskeletal system in athletes with disabilities are determined.

Keywords: physical rehabilitation, athletes with disabilities, massage.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Метою спорту для людей з інвалідністю є відновлення їх соціального статусу, збереження особистісної цілісності. Крім того, спорт для людей з обмеженими можливостями забезпечує розвиток рухового апарату, зміцнює здоров'я, гартує, підвищує працездатність, допомагає виховувати волю та моральні якості спортсмена, забезпечує активну участь людини з інвалідністю в суспільному житті.

В останні роки відзначається збільшення травм і захворювань у спортсменів, що обумовлено підвищенням обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, конкуренцією на міжнародній арені. Більше інтенсивні тренувальні та змагальні навантаження призводять до гіпоксемії і гіпоксії тканин, порушення мікроциркуляції і метаболічного ацидозу. При цьому нерідко тренування спортсменів проводяться на тлі хронічного перенапруження і загального стомлення. Форсовані фізичні навантаження, гіпоксія та інші фактори, загрозово порушенням гомеостазу, викликають в організмі спортсмена сукупність специфічних порушень і неспецифічних адаптивних реакцій, що включають в себе зміну діяльності центральної нервової системи, ендокринних залоз і метаболічних процесів, і функціонального стану ряду інших органів. Надмірні фізичні навантаження ведуть також до функціональних змін в тканинах опорно-рухового апарату (ОРА) і, як наслідок, в роботі серцево-судинної системи, дихальної та інших систем.

Зниження спортивної працездатності призводить до порушення всієї цілеспрямованої підготовки висококваліфікованих спортсменів та виступу їх у відповідальних змаганнях: на чемпіонатах Європи, Світу, Олімпійських іграх та Іграх Нескорених, а також створює передумову до розвитку гострих травм і захворювання ОРА. У зв'язку з цим відновлення порушених функцій у спортсменів представляє одну з актуальних проблем спортивної медицини та фізичної реабілітації.

Поряд з традиційними методами лікування, найбільш перспективним і доступним методом відновлення працездатності і профілактики травм і захворювань є використання певних видів масажу в різні терміни (залежно від призначення масажу).

У цьому зв'язку пошук нових, ефективних методів реабілітації, що надають лікувально-профілактичну дію на основні ланки патогенезу травми та захворювання, і застосування їх в умовах навчально-тренувальних зборів, має велике науково-практичне і соціальне значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Питання використання масажу у роботі зі спортсменами з інвалідністю є предметом досліджень Б.Ф. Аленькіна, О.О. Бирюкова, В.І. Васічкіна, В.Є. Васильєва, О.Ф. Вербова, В.Н. Гузенко,

В.І. Дубровського, О.В. Котельницького, Л.О. Ласської, В.М. Фокіна та інших науковців.

Мета дослідження. На основі літературних джерел розглянути теоретичні основи використання масажу у роботі зі спортсменами з інвалідністю при підготовці майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Люди з інвалідністю, мають важкі рухові порушення, частіше висловлюють як одне з головних бажання мати можливість рівноправної участі в житті суспільства. Це свідчить про те, що у них існує нереалізована потреба в соціальній інтеграції та вони найбільшою мірою відчують її.

Одним з яскравих прикладів такої потреби є систематичні заняття людей з інвалідністю спортом, що виробляє певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток «престижних» установок, високий життєвий тонус. Вони більшою мірою комунікабельні, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики. Їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей. Вони вільніше вступають в контакти, більш спритні, їм легше вдається самоконтроль.

Ці дані підкреслюють позитивний вплив систематичних занять спортом на характерологічні особливості особистості спортсменів з інвалідністю.

Реабілітація спортсменів з інвалідністю, на відміну від реабілітації звичайних постраждалих, має ряд суттєвих особливостей. Ця відмінність полягає в тому, що спортсмен, крім повернутої здатності виконувати трудові та побутові обов'язки, повинен бути в змозі переносити великі фізичні навантаження сучасного спорту, що пред'являють великі вимоги до стабільності суглобів, їх рухливості, силі м'язів; тобто є істотна відмінність між поняттям «здоровий» для звичайної людини і «здоровий» для спортсмена.

Травми ОРА у спортсменів супроводжуються раптовим і різким припиненням тренувальних занять, викликають порушення усталеного життєвого стереотипу, що тягне за собою хворобливу реакцію всього організму. Раптове припинення занять спортом сприяє згасання і руйнування вироблених багаторічною систематичним тренуванням умовно-рефлекторних зв'язків. Знижується функціональна здатність організму і всіх його систем, відбувається фізичне і психічне розтренування. Негативні емоції, пов'язані з травмою, неможливістю виступати в змаганнях, боязнь надовго втратити спортивну форму і працездатність гнітюче діють на психіку. Зберігаючи багато рис, властиві реабілітації хворих не спортсменів та інвалідів, реабілітація спортсменів-інвалідів в той же час гостро специфічна, насамперед за кінцевими

своїм цілям - відновленню специфічних рухових якостей і навичок спортсменів-інвалідів, що вимагає інших форм організації, засобів і методів відновлення.

У процесі реабілітації використовуються лікувально-відновлювальні засоби. Чим вони різноманітніші, тим вище їх ефективність, оскільки вони діють на різні механізми регуляції організму спортсмена (гуморальні, імунні, нервові, функціональні) і тим більше вірогідність «попадання в ціль».

Будь-яка серйозна травма або захворювання ОРА супроводжується рефлекторним розвитком дистрофічних змін м'язової тканини, зменшенням її маси, зниженням силових можливостей, що породжує в м'язовому ансамблі так зване слабка ланка, що не витримує інтенсивних фізичних навантажень. Крім того, м'язи є стабілізаторами хребетних рухових сегментів і суглобів кінцівок. Особливо велике значення м'язів - стабілізаторів при нестабільності суглобів. Все вищесказане змушує приділяти значну увагу відновленню м'язів.

Значення засобів МР в період СР, як правило, невелика. Широко застосовується масаж, а при перевантажувальних синовітах, міозитах, тендинітах - засоби фізіотерапії і фіксуючі пов'язки.

У ході реабілітаційних заходів важливо враховувати також наступні моменти: 1) специфіку захворювання або травми, 2) стадію хвороби, 3) біомеханічні особливості зони ушкодження і виду спорту, 4) анамнестичні дані, 5) індивідуальні особливості спортсмена (вік, стать, професія, психологічні особливості та ін.), 6) спортивну кон'юнктуру (спеціалізація, кваліфікація, роль у спортивній команді, календар майбутніх змагань і пр.).

Причини захворювань у спортсменів можна розділити на 2 великі групи: не пов'язані та пов'язані із заняттями спортом.

До причин, безпосередньо не пов'язаних із заняттями спортом, відносяться всі дії зовнішнього середовища (охолодження, різні інфекції і т. ін.). Абсолютно природно, що будь-який спортсмен в тій чи іншій мірі схильний до дії цих факторів. Проте реакція організму спортсмена на ці фактори, враховуючи особливості стану його здоров'я, фізичного розвитку та функціонального стану, має відомі відмінності від реакції осіб, які не займаються спортом. Все це і визначає необхідність спеціального вивчення звичайних захворювань у спортсменів, бо нерідко властива спортсменам стерта клінічна картина може бути приводом для лікарських помилок. Це завдання ускладнюється тим, що, як вже було зазначено, спортсмени відрізняються не тільки від осіб, які не займаються спортом, але й істотно відрізняються один від одного в залежності від спрямованості тренувального процесу. Це знаходить своє підтвердження у своєрідності виникнення та перебігу захворювань у спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу.

Відома специфічність протікання патологічних процесів у спортсменів створила уявлення про так звані особливості їхнього організму. Це призвело до того, що різні відхилення у стані здоров'я нерідко, поза сумнівом, патологічного

характеру, розцінювалися як «особливість» здорового організму спортсмена тільки тому, що спортсмен при цьому не пред'являв скарг і показував високі спортивні результати. Разом з тим, як вже було зазначено, ці два останніх критерії не можуть вважатися досить переконливими показниками хорошого стану здоров'я. Розцінювати будь-які об'єктивно обумовлені патологічні ознаки як особливості слід з дуже великою обережністю, бо помилки при цьому чреваті серйозними наслідками.

Другу, найбільшу, групу становлять причини, пов'язані із заняттями спортом. Цю групу можна розділити на 2 підгрупи. До першої належать причини, що залежать від неправильної організації тренувального процесу, нераціонального використання засобів і методів тренування, від відсутності або - достатньою індивідуалізації ступеня фізичного навантаження на тренуваннях, що призводить до перевантаження і перенапруги окремих систем і органів.

Однак захворювання у спортсменів можуть виникати і при правильній організації і методиці тренування, але за певних умов.

Причин, що можуть викликати захворювання у спортсменів, в першій підгрупі багато. Вони залежать від неправильних дій як спортсмена, так і тренера. До неправильних дій спортсмена потрібно насамперед віднести порушення приписів тренера і лікаря відносно режиму. Сучасні тренування вимагають від спортсмена суворого і неухильного виконання як режиму тренувального процесу, так і режиму відпочинку, регулярного, повноцінного і достатнього харчування і т. ін. Будь-які порушення режиму, особливо при тренуваннях з підвищеними навантаженнями, можуть бути причиною виникнення хвороби або травми.

Травми, що виникають відразу після одномоментного впливу, називаються гострими, а від багаторазових впливів малої сили - хронічними. Найчастіше у спортсменів з інвалідністю зустрічаються механічні травми; залежно від того, пошкоджено чи шкірні покриви або слизові оболонки, розрізняють закриті травми (забої, розтягнення, розриви, вивихи, переломи кісток) і відкриті травми (рани). Пошкодження ОРА призводить не тільки до порушення цілісності та функцій ураженого сегмента, а й викликаючи зміни діяльності центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної, шлунково-кишкового тракту, органів виділення, залоз внутрішньої секреції.

При незначній травмі переважають локальні симптоми: почервоніння, набряк, біль; порушення функції пошкодженого сегмента. Загальний стан організму мало змінюється. Проте при великих травмах, разом з місцевими, розвиваються загальні. Зміни настільки глибокі, що можуть призвести до розвитку непритомності, колапсу чи травматичного шоку, тобто раптової втрати свідомості, зумовленої ішемією мозку.

Масаж є (пасивним) засобом фізичної реабілітації. З існуючих видів масажу у фізичній реабілітації спортсменів з інвалідністю в якості основних

застосовують лікувальний і спортивний (при спортивних травмах і захворюваннях, відновний). Менш значимими, але, також по-своєму необхідними, є масаж у воді, жарознижувальний масаж, баночний, масаж льодом (кріомасаж), дренажний, вібромасаж, пневмомасаж.

Лікувальний масаж застосовується для прискорення і відновлення функцій органів і систем організму при захворюваннях і травмах. Розрізняють два види лікувального масажу: лікувальний європейський класичний і рефлекторно-сегментарний. У свою чергу рефлекторно-сегментарний масаж підрозділяється: на власне сегментарний, сполучнотканинний, періостальний, су-джок терапія, точковий масаж.

Масаж є невід'ємною частиною комплексного лікування спортивних травм і захворювань. Він має велике значення при відновленні (реабілітації) працездатності спортсменів після різних травм. В усіх випадках масаж: викликає активну шкірну гіперемію; сприяє активним м'язовим скороченням; помітно знижує чутливість периферичних нервів, а у зв'язку з цим і загальну хворобливість травмованої ділянки; сприяє посиленому припливу крові до масажованої ділянки, активізуючи обмінні процеси в ній; перешкоджає настанню атрофії або сприяє швидкому її усуненню; прискорює утворення кісткового мозоля; сприяє розсмоктуванню випотів, набряків, інфільтратів і крововиливів; сприяє зміцненню м'язів, покращує трофіку тканин; перешкоджає настанню контрактури і так далі.

В арсеналі сучасної медицини є безліч способів рефлекторного впливу на організм людини. Масаж значною мірою ґрунтований на принципах такого впливу. До методів рефлекторного впливу на організм людини шляхом тиску (прессури) відносяться сегментарний, точковий, з'єднувально тканинний, періостальний та інші види масажу. Сутність їх полягає у дії певними прийомами на окремі частини тіла, зону або точки шкірної поверхні, окістя і інші тканини тіла людини. При цьому необхідно відзначити, що реакції організму залежно від виду впливу зовсім різні. Ці реакції називаються рефлекторними, а наслідком (лікування), заснований на їх використанні, - рефлексотерапією.

Сегментарно - рефлекторний масаж передбачає пряму дію не на хворий орган, а на зони, іннервіруємі тими ж сегментами спинного мозку, тобто побічно впливаючи на механізми патогенезу. Всі тканини, органи і системи організму людини представляють єдине ціле і перебувають між собою у певних взаєминах. Тому жодне захворювання не є місцевим, а завжди викликає рефлекторні зміни в сегментарно - пов'язаних функціональних утвореннях, переважно іннервіруємих тими ж сегментами спинного мозку. Рефлекторні зміни можуть виникати в шкірі, м'язах, сполучної та інших тканинах і в свою чергу впливати на первинний осередок і підтримувати патологічний процес. Усуваючи за допомогою масажу ці зміни в тканинах, можна сприяти ліквідації

пер-первинних патологічного процесу і відновленню нормального стану організму.

Взаємозв'язки нашого організму здійснюються шляхом вісцеросенсорних, вісцеромоторних і вісцеральних рефлексів, що мають велике значення в клінічній практиці.

Області шкірної поверхні з підвищеною чутливістю, в яких виникають больові відчуття при захворюваннях внутрішніх органів, отримали назву зон Захар'їна - Геда. Російський клініцист Г.А. Захар'єв вперше описав їх в 1889 р. Більш докладно зв'язку різних внутрішніх органів з певними ділянками шкіри описані Гедом в 1893-1896 рр. Фізіологічно виникнення зон підвищеної чутливості пояснюється тим, що больові роздратування, які через симпатичні волокна від внутрішніх органів у спинний мозок, іррадіуючі на всі чутливі клітини даного сегмента, збуджуючи їх. Таке збудження проектується в області шкіри, пов'язані зі цим сегментом.

Сегментарно - рефлекторний масаж відрізняється від класичного масажу тим, що при нім окрім дії на уражений орган відбувається додатково позаочагова дія на уражені тканини, органи і системи організму. При сегментарному масажі застосовують усі основні прийоми класичного масажу. Під терміном сегментарний масаж мають на увазі не лише дію на рівні певного сегменту спинного мозку, але і особливу техніку масажу. Особливостями техніки сегментарного масажу є послідовна дія, що диференціюється, на шкіру - погладжування і вичавлювання; для впливу на м'язи - розминка і вижимання, які викликають розтягування м'язів. Крім цих прийомів застосовуються також прийоми розтирання: на суглобах, фасціях, сухожиллях, зв'язках. На м'язах застосовуються натискання, зрушення м'язів. Застосовується і зсування хребців.

Методика застосування сегментарного масажу:

- починати сеанс масажу з поверхневих тканин;
- починати з нижніх сегментів, поступово переходити на вище розташовані відділи;
- доцільно починати проводити прийоми з сегментарних корінців у місця вихору у хребетного стовпа.

Для підвищення ефективності впливу масажу при травмах і захворюваннях у спортсменів з обмеженими фізичними можливостями необхідно враховувати ті хвороби і форми інвалідності, які супроводять спортсменів-інвалідів, такі як ДЦП, ампутація, порушення зору і так далі

Так, для спортсменів-інвалідів з ДЦП характерні п'ять клінічних форм: подвійна геміплегія, спастична диплегія, гемипаретична форма, гіперкінетична, атонічно-астотична форма. Для усіх форм характерні рухові порушення рефлекторного характеру. Рухи можливі, але вони не управляються: є присутніми компенсаторні рухи і порочний руховий стереотип, порушена координація, підвищений тонус м'язів, утруднюється нормалізація рухової

сфери. Масаж є незамінним засобом відновного лікування. Масаж знижує м'язовий тонус, протидіє розвитку контрактур.

Ампутантам властиві свої особливості. При ампутації нижньої кінцівки значно порушується статика тіла, центр тяжіння переміщається у бік кінцівки, що збереглася, викликаючи напругу нервово-м'язового апарату, необхідну для збереження рівноваги. Наслідком цього є нахил тазу у бік, де немає опори, що, у свою чергу, тягне викривлення хребта в поперековому відділі у фронтальній площині. Компенсаторний може розвиватися сколіотичні викривлення у протилежний бік в грудному і шийному відділі хребта. Спостерігається атрофія м'язів кукси, викликана тим, що м'язи втрачають точки дистального прикріплення, а також перерізання судин і нервів. Кукса - сегмент або частина сегменту кінцівки, решта після ампутації, вилучення або природженого недорозвинення.

Масаж кукси обов'язково вимагає підтримки хорошого її функціонального стану. Сприяє відновленню трофіки шкіри, сили м'язів і об'єму рухів в куксі.

Для спортсменів-інвалідів з порушеннями слуху характерні порушення вестибулярного апарату, проблеми з прямим стоянням, порушенням просторової орієнтації, порушення осанки, а методики масажу підбираються відповідно до цих порушень і витікаючи з них захворювань.

Спортсменам-інвалідам з порушеннями зору характерні порушення координації, витривалості, швидкості і ритму рухів. У меншій мірі виражено відставання за показниками м'язової сили і швидко-силових якостей.

Оскільки сегментарно-рефлекторний і класичний масаж є основними в реабілітації спортсменів-інвалідів, то на них і зупинена основна увага. Дослідження показують, що застосовувати класичний масаж при гострих травмах і захворюваннях в ранні терміни посттравматичного періоду неможливо. Класичний масаж не викликає значних фізіологічних змін у віддалених зонах, областях. Для отримання відповідних сприятливих реакцій на периферії потрібні інтенсивніші масажні дії. Прийомами класичного масажу виявляється дія на великі масажовані зони.

Застосування класичного масажу в ранні терміни виникнення травм і захворювань ОРА не представляється можливим з ряду причин:

- по-перше, впливаючи на травмовану ділянку, ми посилюємо процес травматизації, набряк, біль;

- по-друге, це призводить до утворення осифікуючого міозиту;

- по-третє, масаж погіршує процеси регенерації тканини, подовжує терміни реабілітації;

- по-четверте, біль, що виникає при травмах і посилюється при проведенні масажу, призводить до рефлекторного підвищення м'язового тону, а, отже, і порушенню мікроциркуляції, гіпоксії травмованих тканин.

Тому в даних випадках велике значення має сегментарно-рефлекторний масаж, здатний викликати судинні реакції в травмованих тканинах, роблячи великий вплив при цьому на віддалені від травми сегменти.

Практичні рекомендації по комплексному підходу до масажу припускають використання таких принципів, як безперервність і спадкоємність масажних рухів в ході сеансу масажу, використання музики, як засобу регуляції психоемоційного стану, використання комбінованого масажу, здійснення контролю за станом пацієнта в ході сеансу масажу, дозволяють більш якісно і більш ефективно використовувати масаж у фізичній реабілітації спортсменів з інвалідністю, і відповідно знаходять своє відображення і подальший розвиток в роботі фахівців з фізичної реабілітації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Вища освіта в питанні підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації потребує значних змін та модернізації. Тільки науковий підхід по вивченню і застосуванню масажу і комплексного його використання у сукупності з іншими методами реабілітації робить цей метод високоефективним в лікуванні і реабілітації при різних захворюваннях і ушкодженнях.

Література.

1. Бірюков А. А. Спортивний масаж: навч. для студентів вищих навчальних закладів. завід., які навчаються за спеціальністю «Фізична культура». – Щ "Академія", 2008. - 576 с.
2. Васічкін В. І., Васічкіна Л. Н. Методики масажу. ЗАТ Изд-во ЕКСМО-Прес, 2000. - 384 с.
3. Єрѐмушкин М.А. Класична техніка масажу при травмах та захворюваннях опорно-рухового апарату. Довідковий посібник. -Наука і техніка, 2010. - 192 с.
4. Єрѐмушкин М.А., Поляєв Б.А. Спортивний масаж. Довідник тренера-масажиста спортивної команди. -Наука та техніка, 2012. - 288 с.
5. Ісаєв Ю.А. Сегментарно-рефлекторний та точковий масаж у клінічній практиці. Київ: Здоров'я, 1993. - 320 с.
6. Ласька Л. А. Реабілітація спортивної працездатності після травм опорно-рухового апарату. Медицина, 1971. – 88 с.

References.

1. Biryukov A. A. Sports massage: textbook. for university students. Head., students in the specialty "Physical Culture". - IC "Academy", 2008. - 576 p.
2. Vasichkin V. I., Vasichkina L. N. Massage techniques. M.: CJSC Publishing House EKSMO-Press, 2000. - 384 p.
3. Eremushkin M.A. The classic massage technique for injuries and diseases of the musculoskeletal system. Reference manual. - Science and Technology, 2010. - 192 p.
4. Eremushkin M.A., Polyaev B.A. Sports massage. Reference trainer-masseur sports team. - Science and Technology, 2012. - 288 p.
5. Isaev Yu.A. Segmented-reflex and acupressure in clinical practice. Kiev: Health, 1993. - 320 p.
6. Lasskaya L. A. Rehabilitation of sports performance after injuries of the musculoskeletal system. Medicine, 1971. - 88 p.

УДК 613.955 – 056.262:159.937.51

М.С. Гончаренко, Т.П. Камнєва

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
(м. Харків, Україна)*

ВПЛИВ ТАКТИЛЬНОЇ АКТИВАЦІЇ ШКІРИ КІНЧИКІВ ПАЛЬЦІВ РУК НА СТАН МОЗГОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

**EFFECT OF TACTILE ACTIVATION OF THE SKIN OF THE
FINGERTIPS OF HANDS ON THE STATE OF BRAIN ACTIVITY**

Анотація. У статті приведені результати дослідження впливу тактильної активації шкіри кінчиків пальців рук на стан енергоінформаційної складової організму. Діти з патологіями зору та студенти з нормальним зором, очі яких були закриті непрозорою пов'язкою, пальцями кантували з кольоровими листками. В результаті проведених вимірів параметрів адаптації виявлений позитивний ефект, який полягає в тому, що при впливі на шкіру пальців рук відбувається активація лобного енергетичного центру голови. Це сприяє активації мозкової діяльності як у слабозорих, так і у осіб з нормальним зором. Також відбувається покращення стану здоров'я в цілому.

Результати дослідження свідчать про наявність енергоінформаційного зв'язку між шкірою пальців і зонами мозку.

Ключові слова: енергоінформаційна голографічна матриця, тактильне сприйняття, адаптація.

Summary. The article presents the results of a study of the effect of tactile activation of the skin of the fingertips on the state of the energy-informational component of a person. The studies involved children with vision pathologies and students with normal vision, whose eyes closed with a lightproof dressing. Than subjects rubbed their fingers of hands on paper colored sheets. The adaptation parameters were measured using the method of screening energy-information adaptometry of a holographic matrix of a person. Studies have shown a positive effect. The effect was that the activity of the frontal energy center of both sighted people and with pathology of vision was activated. It also leads to improved overall health.

Also results obtained indicate the presence of an energy-informational connection between the skin of the fingertips and brain areas associated with the sensory organs, in particular, with vision.

Key words: energy-information holographic matrix, tactile sensation, adaptation.

Постановка проблеми. Для України проблема дитячої сліпоти та порушень зору є дуже актуальною, оскільки дитяча сліпота та слабкий зір посідає 4 місце серед основних причин інвалідизації дітей у нашій країні. Проблема погіршення зору підростаючого покоління та дорослих з кожним роком посилюється через безконтрольне та безвідповідальне використання електронних пристроїв, недотримання зорової гігієни, недостатній рівень обізнаності населення щодо профілактики розвитку порушень зору.

Аналіз наукових досліджень та публікацій. Сучасний світогляд на основі синергетичного підходу розглядає людину як складну багатовимірну структуру, яка представлена на матеріальному рівні, а також і на енергоінформаційному та духовному рівнях [6].

У публікаціях українських вчених [3, 4] описано, що в людському організмі існує система електромагнітних полів, що регулюють біохімічні реакції та впливають на функції організму, що забезпечують оптимальну адаптацію організму людини до умов існування. Поняття «адаптація» застосовується як критерій здоров'я організму.

Унікальним органом, завдяки якому здійснюється зв'язок організму із навколишнім середовищем, є шкіра. Як зазначив О. Залманов, шкіра є своєрідним периферичним мозком, який сприймає вплив навколишнього середовища, передає отриману інформацію далі в головний мозок, який, у свою чергу, спрямовує роботу внутрішніх органів на максимальну адаптацію до умов існування, що змінюються [6]. Колективами кафедри валеології та лабораторії радіо- та оптичної голографії Харківського національного університету імені В. н. Каразіна проводяться спільні дослідження зорових функцій людини на енергоінформаційному рівні за допомогою методу скринінгової енергоінформаційної адаптометрії голографічної матриці людини [1]. Показники, одержані методом скринінгової енергоінформаційної адаптометрії голографічної матриці, є інтегральними.

показниками стану здоров'я, які поєднують фізичну та тонкопольову (енергоінформаційну) складову організму людини.

У публікації [8] здійснено порівняння стану енергоінформаційної складової організму дітей із нормальним зором і слабозорих та сліпих дітей. У статті (9) досліджено вплив тактильної активації шкіри кінчиків пальців рук на стан енергоінформаційної складової організму учнів з патологіями зору. Проведено роботу, описану в статті [10], де досліджувався вплив на стан енергоінформаційної складової організму механічного впливу на шкіру кінчиків пальців рук зрячих студентів, очі яких були закриті пов'язкою.

Мета дослідження: Визначення особливостей впливу тактильної активації шкіри кінчиків пальців рук на стан енергоінформаційної складової організму зрячих студентів та учнів із патологіями зору.

Завдання дослідження: Порівняння реакції адаптаційної системи зрячих студентів та учнів з патологіями зору за однакових умов експерименту – механічної активації шкіри кінчиків пальців рук при закритих пов'язкою очей.

Методи та організація дослідження: Дослідження проведено за допомогою методу скринінгової енергоінформаційної адаптометрії голографічної матриці людини, яка на початку ХХІ століття розроблена в Болгарії академіком А.А. Влаховим та О. Влаховий [1, 2]. Для вимірювання електропотенціалу шкіри використовується прилад електропунктурної діагностики Р. Фолля. Для обчислення параметрів голографічної матриці застосовується метод описаний у патенті [14]. Для математичної обробки даних застосовується метод статистичної обробки за непараметричним критерієм Вілкоксона.

Організація дослідження - у випробуваних (як у слабозорих, так і зрячих) очі були закриті непрозорою пов'язкою. Кінцями пальців вони механічно взаємодіяли з листками різного кольору однакової текстури. Вимірювання параметрів голографічної матриці робили до і після експерименту.

Метод скринінгової енергоінформаційної адаптометрії голографічної матриці людини як простий та безпечний застосовується для експрес-діагностики стану енергоінформаційної складової організму, стану здоров'я, стану енергоресурсів та адаптаційних можливостей організму, а також для виявлення особливостей енергообміну та впливу умов експерименту.

Математичний аналіз отриманих результатів по [7, 14] дозволяє визначити сумарний рівень енергоресурсів організму (РА) в

відносних одиницях та розподіл енергії на рівні семи енергетичних центрів у %.

З літератури відомо, що людина має 7 основних енергетичних центрів, які забезпечують енергообмін та гармонізують роботу різних систем організму. Кожен центр відповідає за систему органів та певні психофізіологічні функції організму. Нумерація центрів починається знизу. Енергетичний центр №1 – нижній або копчиковий, другий центр пов'язаний зі станом сечостатевої системи, третій центр відповідає за систему травлення, четвертий – за стан серцево-судинної системи, п'ятий – горловий центр, шостий центр знаходиться в центрі голови, а сьомий центр знаходиться на маківці голови.

Порушення енергетичного балансу організму та наявність енергодефіциту в зоні одного з енергетичних центрів вносить розлад у гармонійну циркуляцію енергії по всій енергетичній системі людини і може спричинити порушення стану здоров'я. Порушення енергообміну може характеризуватись наявністю стану енергодефіциту відразу кількох енергетичних центрів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Організація експерименту була спрямована на дотримання однакових умов: очі і слабозорих і зрячих були закриті пов'язкою. Тактильна взаємодія з різнокольоровими листками полягала в механічному ковзанні, натисканні, терті шкірою кінчиків пальців рук кольоровими листками.

Шкіра є своєрідним периферичним мозком, який сприймає вплив навколишнього середовища, передає отриману інформацію далі в головний мозок, який, у свою чергу, спрямовує роботу внутрішніх органів на максимальну адаптацію до умов, що змінюються [11]. Механічне вплив на точки акупунктури – тиск, розтягування, стиснення, тертя, масаж – супроводжується п'єзоелектричними ефектами та створюється зміна електричного поля поблизу точок, що передається по меридіанам та колагеновим волокнам до певних органів, активуючи їх роботу [4].

Якщо звернутися до теорії Су Джок терапії [12, 13], то основним принципом цього методу є наявність систем відповідності, в яких кожна дистальна (нігтьова) фаланга пальців відповідає голові, тобто пов'язана з мозком та всіма його функціями. У наших дослідженнях ми знайшли підтвердження принципам Су Джок терапії, оскільки виявили, що механічний вплив на шкіру пальців рук викликає реакцію у відповідь в енергетичних центрах, розташованих у голові. Активація шкіри призводить до адекватної активації енергетичного лобового центру.

Також у наших дослідженнях ми знайшли підтвердження передумов, описаних у [4, 11], оскільки виявлено енергоінформаційний зв'язок між

механічним впливом на шкіру пальців рук та активацією енергетичного центру, що знаходиться в центрі голови (лобового центру). Енергетичний лобовий центр відповідає за управління фізіологічними процесами організму, за стан нервової, ендокринної та імунної систем, за органи чуття, зокрема, за зір, за мозкову діяльність, інтелект, пам'ять тощо. буд.

Причому, активність мозкового та зорового центру при тактильному впливі на шкіру пальців рук зростала як у слабозорих, так і у зрячих піддослідних. За теорією Су Джок терапії системи відповідності будови тіла існують як для кистей рук, так і для стоп. Тобто результати досліджень, що стосуються пальців рук, поширюються і на пальці ніг.

З цих досліджень випливає практичний результат: застосування масажу кінчиків пальців рук та стоп активізує потенціал мозку, інтелектуальні можливості, пам'ять, гармонізує стан психосоматики. Також цей вплив можна застосовувати для покращення зору та слуху. Саме зони відповідності органам зору, слуху та іншим органам і системам організму можна уточнити за системою Су Джок терапії [12, 13].

Як ми зазначали в дослідженні [8], при порівнянні стану лобового енергетичного центру зрячих та слабозорих дітей, у зрячих дітей спостерігається практично втричі більше станів енергодефіциту, ніж у дітей із патологіями зору. Це пояснюється тим, що сліпі діти не можуть користуватись у такому обсязі, як зрячі, гаджетами та іншими пристроями і тому не перевантажують органи зору та лобовий енергетичний центр. Стан енергодефіциту свідчить про схильність до певних патологічних процесів у галузі енергетичного центру. У разі логічною буде рекомендація обмежувати час користування комп'ютерами, мобільними телефонами тощо. буд. Але хто ж нас почує та послухається? Тому можна рекомендувати розробляти та застосовувати вправи з механічним впливом на шкіру пальців, які активізуватимуть лобовий енергетичний центр та зорові центри, а також гармонізуватимуть та оздоровлюватимуть весь організм.

Висновки та рекомендації. Нашими дослідженнями виявлено високу схильність зрячих дітей до погіршення стану здоров'я, як психофізіологічного, так і інтелектуального через надмірне навантаження на органи зору внаслідок безконтрольного користування «благами цивілізації».

Також у наших дослідженнях виявлено енергоінформаційний зв'язок між механічним впливом на шкіру пальців рук та активацією енергетичного центру, що знаходиться у центрі голови (лобового центру). Енергетичний лобовий центр відповідає за управління фізіологічними процесами організму, за стан нервової, ендокринної та імунної систем, за органи чуття, зокрема, за зір, і навіть за мозкову діяльність, інтелект, здібності до навчання, пам'ять.

Таким чином, проведене дослідження показало науково обґрунтовані напрямки психофізичної реабілітації сучасних дітей та дорослих, яке полягає у застосуванні заходів, пов'язаних з активацією лобового енергетичного центру шляхом масажу чи іншого механічного впливу на шкіру пальців рук та стоп, що

сприятиме гармонізації та оздоровленню всього організму.

Перспективи подальших досліджень. Розробка простих, доступних та фінансово незатратних методів оздоровлення організму шляхом впливу на шкіру пальців.

Література.

1. Влахов А. Л. Скринінгова енергоінформаційна адаптометрія голографічної матриці людини / А. Л. Влахов, О. П. Влахова // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: 2 Міжнар. наук.-практ. конф. — Харків, 2004 р.— т. 3, С. 26–33.

2. Влахов А. Практичне застосування енергоінформаційної адаптометрії. / О. Влахов, О. Влахова //Матеріали Х1 Міжнародної наук – практ. конф. „Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку”. –Харків, 2013. – Т. 2, – с. 51.

3. Гоженко А. Електромагнітний гомеостаз і адаптація організму людини до стрес-факторів / А. Гоженко, О. Горбачевський // Вісн. НАН України, 2009, № 10, – С. 12–36.

4. Голуб Ю. С. Біорезонансна медицина – електромагнітний еліксир здоров'я / Ю. С. Голуб., О. О. Коптелов, М. П. Бондар // Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2018. – 512 с.

5. Гончаренко М. С. Хвильові процеси. природа. Людина. Здоров'я.: уч. посібник. / М. С. Гончаренко // Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. – 327 с.

6. Гончаренко М. С., Миронова Г. Д. Наукові основи уявлення про енергоінформаційну організацію людини / М. С. Гончаренко Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна № 1036 (Серія Валеологія: сучасність і майбутнє) Випуск 14. Харків, 2012. – С. 6–12.

7. Гончаренко М. С. Метод математичної обробки параметрів енергоінформаційної складової здоров'я людини./ М. С. Гончаренко, Т. П. Камнева., К. В. Носов // Матеріали 3 Міжнародної наук – практ. конф. „Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку”— Харків, 2005 — Т.1. част.2, –С.41–45.

8. Гончаренко М. С. Дослідження стану енергоінформаційної складової здоров'я дітей з вадами зору у порівнянні зі здоровими дітьми. / М. С. Гончаренко, Т. П. Камнева // Матеріали IV Міжнародної наук – практ. конф. «Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання», – Краматорск, 2018. – С. 252–259.

9. Гончаренко М. С. Дослідження впливу занять з навчання тактильному кольоросприйняттю дітей з вадами зору на стан енергоінформаційної складової здоров'я / М. С. Гончаренко, Т. П. Камнева, В. П. Титар, В. М. Мізрахі, О. В. Шпаченко // Матеріали XV Міжнародної наук – практ. конф. «Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку», – Харків, 2018. – С. 78–81.

10. Гончаренко М. С. Вивчення впливу подразнення шкіри пальців рук на стан енергоінформаційної складової здоров'я студентів. / М. С. Гончаренко // Духовність особистості: методологія, теорія і практика: збірник наук. праць. – Сєвєродонецьк, 2019. – випуск 1 (88), с. 36–48.

11. Спосіб визначення енергоінформаційного поля організму людини. / М. С. Гончаренко, Т. П. Камнева, К. В. Носов. Патент України № 23282, опубл. 25.05.2007, бюл. №7.

References.

1. Vlahov A. L., Vlahova O. P. Screening energy-information adaptometry of a holographic matrix of a person. / Valeology: current camp, straight forward and future development: 2 international scientific and practical conference – Kharkiv, 2004 p. – t. 3, p. 26–33.

2. Vlahov A., Vlahova O. The practical application of energy-information adaptometry. / Materials X1 of the International Sciences - Pract. conf. “Valeology: an accurate camp, straight forward and perspective development”. –Kharkiv, 2013. – T. 2, – P. 51.

3. Gozhenko A., Gorbachevsky O. Electromagnet homeostasis and adaptation of human organisms to stress factors // Visn. NAS of Ukraine, 2009, No. 10, PP. 12–36.

4. Golub Yu. S., Koptelov O.O., Bondar M.P. Bioresonance medicine - electromagnet health elixir // Kamyanets-Podilsky: TOV “Drukarnya Ruta, 2018. – 512 P.

5. Goncharenko M. S. Wave processes. Nature. Human. Health .: school allowance. / Kharkov: V. N. Karazin Kharkiv National University, 2012. – 327 p.

6. Goncharenko M.S., Mironova G.D. Science of the founding about energy information organization of people / Newsletter V. N. Karazin Kharkiv National University No. 1036 (Seriya Valeologiya: account and future) release 14. Kharkiv, 2012, – P. 6–12.

7. Goncharenko M. S., Kamneva T.P., Nosov K. V. The method of mathematical processing of parameters of the energy-informational component of human health. / Materials of 3 International Sciences - Pract. conf. “Valeology: an accurate camp, straight forward and perspective development” – Kharkiv, 2005 – Vol. 1, part 2, –P.41–45.

8. Goncharenko M. S., Kamneva T.P. Research of the state of energy information component of health of children with visual impairments in comparison with healthy children / Materials of 1V International Science - Pract. conf. “Pedagogy and Social Aspects of the Physical Upbringing”, – Kramatorsk, 2018. – P. 252–259.

9. Goncharenko M. S. Kamneva T. P., Titar V. P., Mizrakhi V. M., Shpachenko O.V. Research of the influence of training on tactile color perception of children with visual impairment on the state of energy information component of health / Materials XVI of the International Sciences - Pract. conf. “Valeology: an accurate camp, straight forward and prospect of development”, – Kharkiv, 2018. – P.78–81.

10. Goncharenko M. S. Kamneva T. P. Study of the influence of irritation of the skin of the fingers of the hands on the state of energy information component of students' health / Spirituality of specialties: methodology, theory and practice: science book. prats. - Severodonetsk, 2019.– Issue 1 (88), p. 36–48.

11. The method of determining the energy field of the human body. / M.S. Goncharenko, T.P. Kamneva, K.V. Nosov. Patent of Ukraine No. 23282, publ. 25.05.2007, bul. №7

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

УДК 796.071.4

О.В. Єрмоленко, К.О. Стрелков
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПРОЕКТУВАННЯ ЗМІСТУ
КОМПЕТЕНТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

O.V. Yermolenko, K.O. Strelkov
Donbass State Engineering Academy
(city Kramatorsk, Ukraine)

ACTUAL ISSUES OF DESIGNING CONTENTS OF COMPETENCE-
ORIENTED TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS

Анотація. У статті розглядаються актуальні питання оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в аспекті проектування змісту компетентісно орієнтованого навчання. Визначаються головні структурні компоненти професійно-спеціалізованих компетенцій майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту.

Ключові слова: компетенція, педагогічні умови, фахівець.

Annotation. The article discusses topical issues of optimizing the training of future specialists in physical education and sports in the aspect of designing the content of competence-based training. Discusses an integrated concept of vocational competence of a specialist. Identifies the main structural components of professional and specialized competences of the future specialist in physical education and sport.

Key words: competence, pedagogical conditions, specialist.

Постановка проблеми та її актуальність. Сучасний освітній процес повинні забезпечувати педагогічні працівники які володіють професійними компетенціями, та вміють адаптуватися до мінливих умов професійної діяльності. Тому підсумком модернізації вищої професійної освіти повинно стати визнання її багатофункціональності в розвитку фізичних, інтелектуальних, естетичних та психологічних якостей, що потребує від майбутнього фахівця поряд з оволодінням професійною компетенцією та технологіями, соціальною мобільністю, сформованого високого рівня адаптивності, необхідність формування універсальних та професійно-спеціалізованих компетенцій. Треба зазначити, що процес модернізації професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту вписується в загальну стратегію освітньої політики країни. Впровадження компетентісного підходу до системи професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту висуває нові вимоги, відповідно до яких фахівець повинен володіти загальнокультурними та професійними компетенціями, які дозволяють йому стати мобільним в ситуації швидких змін соціально-економічних умов. Таким чином, перед сучасною педагогічною наукою та практикою постає актуальна проблема подальшого розвитку теорії та пошуку ефективних методів навчання майбутнього фахівця. А відсутність ефективного проектування змісту підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту актуалізує проблеми створення оптимальних педагогічних умов для формування професійно-спеціалізованих компетенцій. [2, с. 128; 6, 200].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблеми компетентісного підходу до навчання розглядаються в працях В.А. Болотова, Ю.В. Варданяна, Е.Ф. Зеєра, О.Ф. Єфремової, А.В. Хуторського, С.Є. Шишова. Оптимізацію теоретико-методичних основ професійної підготовки майбутніх фахівців з

фізичного виховання та спорту у своїх працях розглядали: А. М. Алексюк, Ю.К. Бабанський, Г. П. Васянович, Е.С. Вільчковський, П. С. Гуревич, В.В. Завацький, І. А. Зязюн, М.Р. Мруга, Т. Г. Овчаренко, Б. В. Сермеев, Л.П. Сущенко, А.В. Цьось, Б.М. Шиян, Ю.М. Шкретій.

Аналіз праць науковців обумовлює необхідність перегляду педагогічних позицій та переосмислення науково-теоретичних та практичних систем навчання та виховання студентів на основі компетентісного підходу. Ми вважаємо, що одним з актуальних та своєчасних напрямків оптимізації професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту повинно стати проектування змісту підготовки майбутнього фахівця шляхом застосування у навчальному процесі етапної педагогічної моделі навчання.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Роботу виконано згідно плану НДР кафедри ДК-06-2018 «Оволодіння професійною компетентністю майбутніми фахівцями з фізичного виховання і спорту під час навчання в закладах вищої освіти».

Формулювання цілей та завдань роботи.

Метою роботи є теоретико-методичне обґрунтування необхідності створення оптимальних педагогічних умов формування професійно-спеціалізованих компетенцій на основі застосування етапної педагогічної моделі навчання.

Відповідно до мети дослідження нами поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблем визначення поняття професійно-спеціалізованих компетенцій фахівця.
2. Визначити компоненти професійно-спеціалізованих компетенцій майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту.
3. Обґрунтувати необхідність застосування етапної педагогічної моделі навчання з метою творення оптимальних педагогічних умов формування професійно-спеціалізованих компетенцій фахівця.

Виклад основного матеріалу. На відміну від загальнокультурних компетенцій, професійно-спеціалізовані, як і усі професійні компетенції, передбачають набуття пов'язаних з певною професійною діяльністю навичок, відповідних прийомів та методів, які належать до кластеру тієї або іншої предметної області професійної діяльності. Загалом, виділяють три компоненти окремої професійної компетенції: професіональні якості працівника (професійні знання, уміння та навички як досвід діяльності); соціально-комунікативні здібності; індивідуальні здібності, які забезпечують самостійність професійної діяльності [8, с. 125].

Аналіз наукових праць дозволив нам сформулювати узагальнене поняття професійно-спеціалізованих компетенцій як комплексу фундаментальних спеціально-предметних знань, умінь та навичок, які виражені в мотивованій

здатності їх застосування в професійній діяльності на основі особистісного досвіду та емоційно-вольових якостей.

До відмінних рис професійно-спеціалізованих компетенцій треба віднести наступні: охоплюють систему фундаментальних знань, умінь та навичок вирішення професійних задач; мають предметну (профільну скерованість); передбачають сформованість особистісного досвіду застосування в практичній квазіпрофесійній діяльності; мають потенціал для самостійного набуття студентами нових знань та умінь в професійній діяльності; включають оцінку своєї діяльності.

Ретельний аналіз професійно-спеціалізованих компетенцій фахівця з фізичного виховання та спорту дозволив нам провести уніфіковане логічно-структуроване групування компонентів змісту компетенцій до яких належать: когнітивний компонент (компетенції з формування умінь вирішення інтелектуальних завдань у вузькопрофесійній галузі знань); практичний компонент (компетенції з формування умінь здійснення квазіпрофесійної діяльності); інваріативний компонент (компетенції з формування фундаментальних знань, умінь та навичок вирішувати професійні завдання); варіативний компонент (компетенції з формування загальних та прикладних знань, умінь та навичок вирішувати професійні завдання); корекційно-рефлексивний компонент (компетенції з формування умінь аналізувати, оцінювати та корегувати результати власної трудової діяльності).

Концентрація навчального процесу лише навколо набуття студентом професійно-спеціалізованих знань недостатня. Оптимальні педагогічні умови повинні передбачати не лише набуття теоретичних знань але і вміння оцінювати ситуацію, проектувати дії та відносини, які потребують практичних рішень. В такій ситуації важливим для студента стають: усвідомлення постановки самого завдання, оцінка нового досвіду, контроль ефективності власних дій та головних складових усієї освітньої діяльності. Необхідне переведення студента в позицію суб'єкта знань, актуалізації процесу цілевизначення та планування діяльності, її регулювання, контроль та рефлексія [4, с. 18].

В професійній підготовці фахівця з фізичного виховання та спорту на сьогоdnішній день відсутня уніфікована модель формування професійно-спеціалізованих компетенцій яка створює оптимальні педагогічні умови кореляції визначених змістовних компонентів компетенцій фахівця. Нами пропонується педагогічна етапна модель навчання, яка складається з трьох етапів: етап мотиваційно-диференційованого навчання, етап мотиваційно-диференційно-інтегрального навчання, етап мотиваційно-інтегрального навчання. Кожен етап в сукупності створює цілісну систему, в межах якої реалізується освітній процес. Пропонована нами структурована педагогічна модель мотиваційного диференційно-інтегрального навчання здатна забезпечити оптимальні педагогічні умови формування професійно -

спеціалізованих компетенцій фахівця шляхом створення кореляційних зав'язків між визначеними, обов'язковими для засвоєння, логічно-структурованими компетентнісними складовими. Крім того, стає можливим ефективне планування діяльності, її регулювання, здійснення контролю та рефлексії.

Висновки.

1. Проектування змісту підготовки фахівця з фізичного виховання та спорту потребує автономного опрацювання та корегування змісту професійно-спеціалізованих компетенцій.

2. Етапна педагогічна модель навчання здатна забезпечити оптимальні педагогічні умови формування професійно-спеціалізованих компетенцій фахівця шляхом створення кореляційних зав'язків між визначеними, обов'язковими для засвоєння, логічно-структурованими компетентнісними складовими.

Перспективами подальших досліджень Результати дослідження можуть бути використані профільними закладами вищої освіти під час підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту.

Література.

1. *Болотов, В.А.* Компетентнісна модель: від ідеї до освітньої програми / В. А. Болотов, Ст. Ст. Серіков // Педагогіка. – 2003. – № 10. – С. 8–14.

2. *Вацеба, О.* Сучасні тенденції та актуальні проблеми розвитку освіти і науки в галузі фізичного виховання та спорту України / О. Вацеба, А. Герцик // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: матеріали II Всеукр. наук.-метод. конф. – Донецьк, 2002. – с. 127–131.

3. *Горбенко, О.В.* Науково-методичне обґрунтування кадрової потреби сфери фізичної культури і спорту в Україні: автореф. дис. канд. наук. з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02. «фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Горбенко О. В.; ЛДУФК. – Л., 2002. – 19 с.

4. *Григоренко, В.Г.* Оптимизация подготовки студентов факультета физического воспитания на основе целенаправленного формирования профессиональнопедагогической мотивации / В. Г. Григоренко // Проблемы трудовой и профессиональной подготовки: наук.-метод. зб. / АПН України, Ін-т педагогіки, М-во освіти і науки України, Слов'янський держ. пед. ін-т; [заг. ред. М. Т. Малюта, А. І. Посторонко, В. В. Стешенко]. – Слов'янськ, 2001. – Вип. 4. – с. 18–19.

5. Єрмоленко, М.В. Актуальні питання стандартизації професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту в контексті розвитку педагогічної освіти / М.В. Єрмоленко // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт/". – Київ. – 2018. Випуск 3к(97) 18. – с. 199-202.

6. Овчарук, О.В. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: Світовий досвід та українські перспективи / за заг. ред. О. В. Овчарук. – К.: К.І.С., 2004. – 112 с.

7. Сущенко, Л.П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. . докт. пед. наук: 13.00.04. / Л.П.Сущенко. – Київ, 2003. – 46 с.

References.

1. Bolotov, V.A. Competence model: from idea to educational program / V. A. Bolotov, V. V. Serikov // Pedagogy. – 2003. – No. 10. – S. 8–14.[in Russian].

2. Vatsaba, O. Modern tendencies and actual problems of development of education and science in the field of physical education and sports of Ukraine / O. Vatsaba, A. Gertsyk // Health and education: problems and perspectives: materials II All-Ukrainian. scientific-method. Conf. – Donetsk, 2002. – p. 127–131. [in Ukrainian].

3. Gorbenko, O.V. Scientific and methodological substantiation of personnel needs of the sphere of physical culture and sports in Ukraine: author's abstract. diss. Cand. Sciences. of nat. education and sports: [special] 24.00.02. "Phys. culture, nat. education of different population groups ”/ Gorbenko OV; LUDUK. – L., 2002. – 19

4. Grigorenko, V.G. Optimization of the preparation of students of the faculty of physical education on the basis of the purposeful formation of professional pedagogical motivation / V. G. Grigorenko // Problems of labor and vocational training: a science-method. zb. / APNUkraine, Institute of Pedagogy, Moscow University of Science and Technology, Slov'yansk State. ped i-t; [zag. ed.

M. T. Malyuta, A. I. Postoronko, V.V. Steshenko]. – Slov'yansk, 2001. – VIP. 4. – S. 18–19. [in Ukrainian].

5. *Yermolenko, M.V.* Topical issues of standardization of professional and pedagogical training of future specialists in physical education and sports in the context of the development of pedagogical education / M.V. Yermolenko // Scientific journal of the MP National Pedagogical University. Drahomanov. Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physphysical culture and sports /". – Kiev. – 2018. Issue 3k (97) 18. – p. 199–202. [in Ukrainian].

6. *Ovcharuk, O.V.* Competent Approach in Contemporary Education: World Experience and Ukrainian Perspectives. ed. O.V. Ovcharuk. – K.: K.I.S., 2004. – 112 p. [in Ukrainian].

7. *Sushchenko, L.P.* Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sports in higher educational institutions: author. diss. . doc. ped. Sciences: 13.00.04. / L.P. Sushchenko. – Kiev, 2003. – 46 p. [in Ukrainian].

А.О. Тесленко, Ю.О. Долинний

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**НМКД «ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІ СПОРУДИ» У ЦИКЛІ
ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ**

A.A. Teslenko, Urij Dolinnyj

Donbass State Engineering Academy

(Kramatorsk, Ukraine)

**UMKD «PHYSICAL AND SPORTS STRUCTURES» IN THE CYCLE OF
PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS FROM PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS**

Анотація. Стаття навчально-методичний комплекс «Фізкультурно-спортивні споруди» у циклі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту розкриває мету, завдання та загальні і фахові компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту при вивченні навчально-методичного комплексу дисципліни.

Ключові слова: комплекс, дисципліна, фізкультура, спортивні споруди, фахівці.

Annotation. Article first-methodical complex "Cultural-sporting equipment" at the cycle of professional training in physical training in physical education and training, in addition to the second competence in technical discipline.

Key words: complex, discipline, culture, sports equipment, facilities.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Актуальною проблемою сучасної професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту є забезпечення навчально-методичного змісту плану навчального процесу. У циклі професійної підготовки обов'язковою дисципліною виступає «Фізкультурно-спортивні споруди», так як однією із складових професіоналізму майбутнього фахівця є вивчення загальних основ проектування, будівництва, ремонту та експлуатації спортивних споруд, призначених для занять спортом, масових фізкультурно-оздоровчих заходів за місцем проживання, в навчальних закладах, спортивних клубах, у місцях відпочинку тощо.

Метою дослідження є визначення мети, завдань та загальних і фахових компетентностей майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту при вивченні навчально-методичного комплексу дисципліни «Фізкультурно-спортивні споруди».

Виклад основного матеріалу. Формування інформаційно-технологічного суспільства, докорінні зміни соціально-економічного, духовного розвитку держави потребують нової генерації підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Реалізація цього стратегічного завдання зумовлена також глибокими змінами в системі та структурі вищої освіти, а також необхідністю інтеграції національної освіти в європейський освітній простір [2; 4].

Демократичний розвиток суспільства, соціальна політика України, впровадження нової реформи освіти потребують переходу до нового змісту, форм, методів навчання, підвищення якості професійної підготовки, розвитку професійно значущих якостей майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту. Сучасному соціуму вкрай потрібні висококваліфіковані, компетентні та конкурентоспроможні фахівці, здатні ефективно впроваджувати спортивну діяльність у масах людей всіх вікових категорій та професій, а також вести фізкультурно-оздоровлювальну діяльність серед дітей та молоді [3].

У циклі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту є обов'язковою дисципліною «Фізкультурно-спортивні споруди», так як однією із складових професіоналізму майбутнього фахівця є вивчення загальних основ проектування, будівництва, ремонту та експлуатації спортивних споруд, призначених для занять спортом, масових фізкультурно-оздоровчих заходів. Майбутнім фахівцям необхідно враховувати багато різноманітних факторів, специфіку та особливості видів спорту, організацію та проведення змагань, занять та інших фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів. Все це повинні знати спеціалісти з фізичного виховання та спорту.

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізкультурно-спортивні споруди» є формування у студентів конкретних знань, умінь, навичок необхідних для успішної практичної діяльності у сфері фізичного виховання і спорту.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізкультурно-спортивні споруди» є:

- вивчити відповідні нормативні дані і вимоги, необхідні при спорудженні спортивних об'єктів;
- отримати знання та практичні навички, необхідні при експлуатації спортивних споруд;
- оволодіти практикою будівництва найпростіших спортивних споруд, які не вимагають великих матеріальних та фінансових витрат;
- знати основи організації, проектування, будівництва, фінансування та експлуатації спортивних споруд [5].

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- класифікацію спортивних споруд;
- термінологію спортивних споруд;
- поділ спортивних споруд на групи та категорії;
- устрій та обладнання стадіонів, ігрових площадок, споруд для зимових видів спорту, тирів та споруд для водних видів спорту;
- устрій та обладнання універсальних споруд та відновлювальних функціонально діагностичних комплексів;
- методику застосування спортивних споруд, обладнання та інвентарю з метою фізичного удосконалення людей різного віку, різної спортивної підготовленості та фізичної реабілітації хворих.

вміти:

- застосовувати набуті знання, уміння, навички в практичній роботі фахівця фізичного виховання, інструктора та тренера з виду спорту, реабілітолога або фахівця з лікувальної фізкультури;
- підібрати засоби і методи для проведення практичних занять з видів спорту [1; 5].

Розглянемо загальні та фахові компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту після оволодіння представленою навчальною дисципліною.

Загальні компетентності:

1. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.
2. Здатність формувати міжособистісної взаємодії.
3. Здатність здійснення безпечної діяльності.

Фахові компетентності:

1. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.
2. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з теорії та методики фізкультурно-спортивної діяльності, спортивного тренування та змагальної діяльності осіб з обмеженими можливостями.
3. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Висновки. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту неможлива без вивчення у професійному циклі підготовки навчальної дисципліни «Фізкультурно-спортивні споруди», так як майбутній фахівець з фізичного виховання і спорту обов'язково повинен знати загальне уявлення основ проектування, будівництва, ремонту та експлуатації спортивних споруд, призначених для занять спортом, масових фізкультурно-оздоровчих заходів за місцем проживання, в навчальних закладах, спортивних клубах, у місцях відпочинку тощо.

Література.

1. Банько В.Г. Будівельні споруди та обладнання туристичних комплексів: Навч. посіб. – К: Дакор, 2008 – 325 с.
2. Державні будівельні норми України: Будинки і споруди: Спортивні та фізкультурно-оздоровчі споруди: ДБН В.2.2-13-2003: Видання офіційне.- Державний комітет України з будівництва та архітектури, Київ 2004.- 181 с.
3. Долинний Ю.О. Здоров'я студентів в умовах сучасного довкілля та інноваційних технологій / Ю.О. Долинний / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ - ХДАДМ, 2011. – №8. – С. 48-51.
4. Долинний Ю.О. Особливості занять фізичною культурою та спортом у режимі вченої праці, побуту та відпочинку студентів / Ю.О. Долинний/Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: Зб. наук. тр. за ред.проф. С.С. Єрмакова. - Харків: ХГАДІ (ХХІІ), 2006. - №4. - С. 119-124.
5. Полікарпов В.П. Спортивні та фізкультурні споруди. — Просвіта, 1983.

References.

1. Ban`ko V.G. Budivel`ni sporudy` ta obladnannya tury`sty`chny`x kompleksiv: Navch. posib. – K: Dakor, 2008 – 325 s.

2. Derzhavni budivel`ni normy` Ukrayiny`: Budy`nky` i sporudy`: Sporty`vni ta fizkul`turno-ozdorovchi sporudy`: DBN V.2.2-13-2003: Vy`dannya oficijne.- Derzhavny`j komitet Ukrayiny` z budivny`czstva ta arxitektury`, Ky`yiv 2004.- 181 s.

3. Doly`nny`j Yu.O. Zdorov'ya studentiv v umovax suchasnogo dovkillya ta innovacijny`x tehnologij / Yu.O. Doly`nny`j / Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya i sportu // naukovy`j zhurnal. – Xarkiv, XOVNOKU - XDADM, 2011. – № 8. – S. 48-51.

4. Doly`nny`j Yu.O. Osobennosty` zanyaty`j fy`zy`cheskoj kul`turoj y` sportom v rezhy`me uchenogo truda, быта y` отдыха studentov / Yu.O. Doly`nny`j / Fy`zy`cheskoe vospyu`tany`e studentov tvorcheskы`x specy`al`nostej: Sb. nauchn. tr. pod red.prof. S.S. Ermakova. – Xar`kov: XGADY` (XHPY`), 2006. – № 4. – S. 119-124.

5. Polikarpov V.P. Sporty`vni ta fizkul`turni sporudy`. — Prosvita, 1983.

УДК 379

М.С. Попчук, Ю.С. Сорокін

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

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ АТЛЕТИЗМУ ЯК
НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Mukuta Popchuk, Yuri Sorokin

*Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

**THE THEORY AND METHODS OF TEACHING ATHLETISM AS A
TRAINING DISCIPLINE OF PROFESSIONAL TRAINING OF
SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

Анотація. Стаття теорія і методика викладання атлетизму як навчальна дисципліна професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту

розкриває мету та завдання даного предмету. Визначає професійні знання та вміння майбутніх фахівців після засвоєння даного курсу професійного циклу, а також висвітлює загальний зміст предмету.

Ключові слова: атлетизм, навчальна дисципліна, майбутні фахівці, викладання, фізичне виховання, спорт.

Annotation. The article theory and methodology of teaching athleticism as a discipline of professional training of specialists in physical education and sport reveals the goals and objectives of this subject. It determines the professional knowledge and skills of future specialists after mastering this course of the professional cycle, and also makes it possible to consider the general content of the subject.

Key words: athleticism, academic discipline, future specialists, training, physical education, sport.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Актуальною проблемою сучасної професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту є комплектація навчального плану та його складові циклу загальної та професійної підготовки студентів даної спеціальності.

Одним із важливих предметів циклу професійної підготовки є «Теорія і методика викладання атлетизму». Цей предмет є обов'язковим у програмі навчання студентів спеціальності «Фізичне виховання» за рівнем бакалавр. Знання, засвоєння яких передбачає дисципліна є важливими і необхідними незалежно від майбутнього профілю фахової діяльності спеціалістів.

Метою дослідження є визначення мети та завдань предмету «Теорія і методика викладання атлетизму». Визначення професійних знань та вмінь майбутніх фахівців після засвоєння даного курсу професійного циклу.

Виклад основного матеріалу. Курс «Теорія і методика викладання атлетизму» викладається на першому курсі у вищому навчальному закладі при підготовки майбутніх фахівців галузі фізичного виховання і спорту. Начальний курс взаємно пов'язаний з іншими дисциплінами, що вивчаються студентами вузів: «Основи персонального тренінгу», «Спортивна морфологія»,

«Біомеханіка», «Спортивна фізіологія», «Теорія та методика фізичного виховання», «Теорія спортивного тренування» та ін.

Програма курсу «Теорія і методика викладання атлетизму» має три модулі: атлетизм як суспільне явище; організація тренувальних занять силової спрямованості; засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.

*Змістовий модуль 1. **Атлетизм як суспільне явище***, висвітлює поняття про «атлетизм». Атлетизм, як навчальну дисципліну. Історію виникнення атлетичної гімнастики та її роль у системі силової підготовки. Розвиток силових видів спорту в Україні. Зв'язок атлетизму з іншими дисциплінами. Поняття про атлетичну гімнастику, бодібілдинг, пауерліфтинг, армреслінг, культуризм. Характеристика та особливості змагальної діяльності в цих видах фізичних занять силового напрямку. Спортивний та оздоровчо-корекційний напрямки атлетичної гімнастики. Фітнес, як вид спорту. Вікові групи у атлетичній гімнастиці.

*Змістовий модуль 2. **Організація тренувальних занять силової спрямованості***, розглядає поняття про силу. Види та форми сили. Традиційні та нетрадиційні методи розвитку сили. Мету та завдання силової підготовки. Компоненти тренувального навантаження: обсяг тренувального навантаження, інтенсивність навантаження, характер вправ. Засоби атлетичної гімнастики. Загальні та окремі завдання атлетичної гімнастики. Закономірності силового тренування. Форми організації занять з атлетичної гімнастики. Складання комплексів з атлетичної гімнастики. Персональне тренування. Правила поведінки у тренажерному залі. Страхування та самострахування на заняттях з атлетичної гімнастики. Види та характеристика спортивних травм під час занять силовими видами спорту, хронічні захворювання та їх попередження. Перша допомога при травмах та нещасних випадках на тренуваннях. Типи будови тіла чоловіків та жінок. М'язи трапеції та шиї. Дельтовидні м'язи. М'язи грудей. М'язи рук. М'язи передпліччя. М'язи спини. М'язи стегна. М'язи гомілки. М'язи черевного пресу. Характеристика та класифікація базових та допоміжних вправ. Різновиди та техніка виконання вправ. Поняття про темп виконання вправ. Режими виконання вправ з навантаженням.

*Змістовий модуль 3. **Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності***, досліджує раціональне харчування. Режим і характер харчування. Особливості харчування в культуризмі. Фармакологічні засоби. Допінги. Засоби відновлення організму: педагогічні, бальнеологічні, фізіотерапевтичні, психологічні.

Метою та завданнями вивчення дисципліни «Теорії і методики викладання атлетизму» є:

- ознайомити студентів з деякими видами фізичних занять силового напрямку, зокрема атлетичною гімнастикою, бодібілдингом, пауерліфтингом тощо, що можуть бути рекомендовані майбутнім спеціалістам з фізичного

виховання як засоби, що пропонуються клієнтам фітнес-центрів, інших оздоровчих і спортивних закладів;

- вивчення студентами теорії та методики викладання силових дисциплін, сучасних технологій оздоровчого тренування, оволодіння технікою основних та допоміжних вправ атлетичної гімнастики, придбання необхідних знань, вмінь та навиків для самостійної роботи.

- засвоєння знань з техніки виконання силових вправ; методики навчання, тренування та правил проведення змагань з окремих силових видів спорту, основ організації масових та індивідуальних занять з атлетичної гімнастики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен *знати*:

- засоби атлетичної гімнастики та форми організації занять;

- особливості застосування вправ силового напрямку у тренувальному процесі;

- вплив вправ силового напрямку на організм людини;

- загальні відміни найвідоміших видів фізичних занять силового напрямку;

- можливості їх використання в оздоровчих закладах.

вміти:

- складати план-конспект уроку і виконувати комплекси з атлетичної гімнастики;

- навчально-тренувальний процес з атлетичної гімнастики, володіти методикою її викладання;

- проаналізувати фізичний стан тих, хто займається, на основі ЧСС під час виконання вправ і після них;

- використовувати отримані навички для формування індивідуальних програм тренувань, залежно від рівня фізичної підготовки та стану здоров'я людини;

- виконувати спеціальні вправи розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Для виконання екзаменаційних вимог необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними умінями і навичками, представити на розгляд групи індивідуальне навчально-дослідне завдання, його презентацію і текст доповіді.

Висновки. Вивчення у професійному циклі підготовки навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання атлетизму» дуже важлива для майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Це визначається вмінням студентів складати план-конспект уроку; виконувати комплекси з атлетичної гімнастики; організовувати навчально-тренувальний процес з атлетичної гімнастики, володіти методикою її викладання; вмінням проаналізувати фізичний стан тих, хто займається, на основі ЧСС під час виконання вправ і після них; виконувати спеціальні вправи розвитку силових якостей та направлених на формування атлетичної статури.

Література.

1. Андрейчук В. Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посіб. / В. Я. Андрейчук. – Л.: Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Долинний Ю.О. Здоров'я студентів в умовах сучасного довкілля та інноваційних технологій / Ю.О. Долинний / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ - ХДАДМ, 2011. – №8. – С. 48-51.
3. Долинний Ю.О. Особливості занять фізичною культурою та спортом у режимі вченої праці, побуту та відпочинку студентів / Ю.О. Долинний/Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: Зб. наук. тр. за ред.проф. С.С. Єрмакова. - Харків: ХГАДІ (ХХП), 2006. - №4. - С. 119-124.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К.: ДІА, 2011. – 444 с.
5. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

References.

1. Andrejchuk V. Ya. Metody`chni osnovy` gy`r`ovogo sportu: navch. posib. / V. Ya. Andrejchuk. – L.: Triada plyus, 2007. – 500 s.
2. Doly`nny`j Yu.O. Zdorov'ya studentiv v umovax suchasnogo dovkillya ta innovacijny`x tehnologij / Yu.O. Doly`nny`j / Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya i sportu // naukovy`j zhurnal. – Harkiv, XOVNOKU - XDADM, 2011. – № 8. – S. 48-51.
3. Doly`nny`j Yu.O. Osobennosty` zanyaty`j fy`zy`cheskoj kul`turoj y` sportom v rezhy`me uchenogo truda, byta y` otдыха studentov / Yu.O. Doly`nny`j / Fy`zy`cheskoe vospy`tany`e studentov tvorchesky`x specy`al`nostej: Sb. nauchn. tr. pod red.prof. S.S. Ermakova. – Har`kov: XGADY` (XXPY`), 2006. – #4. – S. 119-124.
4. Oleshko V. G. Pidgotovka sportsmeniv u sy`lovy`x vy`dax sportu: [navch. posib.] / V. G. Oleshko. – K.: DIA, 2011. – 444 s.
5. Stecenko A. I. Teoriya i metody`ka atlety`zmu: navch. posib. / A. I. Stecenko, P. M. Gun`ko. – Cherkasy`: ChNU im. Bogdana Xmel`ny`cz`kogo, 2011. – 216 s.
6. Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`xovannya: navch. posib. /za red. T. Yu. Krucevych. – K.: Oly`mp. literatura, 2008. – T. 1. – 391 s.

Н.А. Пастушкова, С.С. Оліфіровська

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ, ТА ФАХІВЦІВ
ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

N.A. Pastushkova, S. S. Olifirovska

Donbass'ka derzhavna mashinobudivna akademiya.

(m. of Kramatorsk's, Ukraine)

**PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS PROFESSIONALS AND HEALTH FITNESS
PROFESSIONALS**

Анотація: У статті проаналізовано та виокремлено поняття професійної компетентності фахівців з фізичного виховання і спорту, розглянуто основні характеристики та ознаки компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, а також фахівців оздоровчого фітнесу. Представленні основні особливості професійної діяльності фахівців оздоровчого фітнесу. Виокремлено сукупність знань, якою повинен володіти фахівець з фітнесу. Висвітлені професійні основні завдання педагога фізичної культури.

Ключові слова: компетенція, професійна компетентність, оздоровчий фітнес, фізичне виховання і спорт, майбутні фахівці, професійний фахівець.

Annotation: The article analyzes and distinguishes the concept of professional competence of specialists in physical education and sports, examines the main characteristics and attributes of competence of future specialists in physical education and sports, as well as specialists in health fitness. The main features of the professional activity of health fitness specialists are presented. The set of knowledge that a fitness specialist should possess is distinguished. The main tasks of the teacher of physical culture are covered.

Key words: competence, professional competence, wellness fitness, physical education and sport, future specialists, professional specialist.

Постановка проблеми. У зв'язку з погіршенням здоров'я населення та одночасним зростанням інтересу до різноманітних методів фізичного оздоровлення зростає потреба у вдосконаленні підготовки системи фізичного виховання, результатом якої має стати інтеграція традиційних методів із новітніми методами оздоровчого фітнесу для підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням проблеми, професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, займалися О. В. Андрєєва, О. Л. Благій, В. В. Ковальчук, В. Ягупов, М. Носко, М. Данилко та інші. А також проблема професійної компетентності майбутніх фахівців з оздоровчого фітнесу досліджувалась П. А Слобожанінов, О. О. Берест, О. К. Корносенко, Н. Радіонової, Б. Шиян та інші.

Мета дослідження. На основі літературних джерел провести науково-методичний аналіз професійної компетентності фахівців з фізичного виховання та спорту та обґрунтувати необхідність застосування інноваційних технологій з програм фітнесу у професійній діяльності майбутніх фахівців.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, та фахівців оздоровчого фітнесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. До сучасних фахівців з фізичного виховання та спорту, а також до фахівців оздоровчого фітнесу, на основі рівня розвитку суспільства, освіти та науки, висуваються високі вимоги їхньої компетентності.

Сучасному фахівцеві з фізичного виховання та спорту пред'являються вимоги, до яких його неможливо підготувати лише через розширення предметного змісту професійної підготовки, адже вони мають надпредметний характер і відрізняються певною універсальністю. Підготовленість до професійної діяльності, таким чином, не обмежується системою сукупності знань, вмінь та навичок, вона потребує певних соціально та професійно значущих якостей, сформованих мотивів та усвідомленої потреби в професійному зростанні та саморозвитку [1].

Майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту повинні прагнути до самоосвіти впродовж усього життя, володіти новітніми технологіями, розуміти можливості їх використання, вміти приймати самостійні рішення, адаптуватися у майбутній професійній сфері. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності розглядається як цілеспрямований процес здійснення навчально-методичної, наукової та інноваційної діяльності у закладах вищої освіти, який забезпечує набуття студентами кваліфікації, необхідної для ефективної організації рухової активності людей з метою задоволення їх потреб в активному відпочинку, оздоровленні, відновленні фізичних, психічних і духовних сил упродовж вільного та спеціально відведеного часу [3].

В межах зони Європейського союзу «компетенція» визначається як сукупність знань, умінь і відносин, відповідних контексту. «Компетенція» вказує на можливість застосування результатів навчання в певних умовах навчання, роботи, особистого або професійного розвитку. «Компетенція» не обмежується пізнавальними елементами із застосуванням теорій, концепцій або неявних знань, а включає в себе функціональні аспекти й технічні навички, включно, міжособистісні атрибути, наприклад, соціальні або організаційні навички, та моральні цінності [9].

Зважаючи на різноманіття підходів до розуміння професійної компетентності, на основі аналізу досліджень І. Зязюна, А. Маркової, О. Пометун, Н. Радіонової, Е. Соф'янц, А. Тряпичіної, В. Ягупова, А. Ярошенко, можна виокремити деякі загальні ознаки професійної компетентності, яка є:

- підтвердженням правом приналежності до визначеної професійної групи працівників, визнане з боку соціальної системи в цілому і представниками певної групи, й інших соціальних і професійних груп;
- комплексним особовим ресурсом, що інтегрує різні компетенції людини;
- здатністю людини вирішувати професійні проблеми та типові професійні завдання, що виникають в реальних ситуаціях професійної діяльності;
- можливістю виявлення в конкретній ситуації, певному контексті в процесі здійснення професійної діяльності, у дії, поведінці та вчинках [1].

Професійна компетентність формується та виявляється в педагогічній діяльності та відображає здатність педагога успішно виконувати функції та діяти в різноманітних ситуаціях, що виникають у процесі професійної діяльності. Вона характеризує його готовність та здатність до саморозвитку в умовах постійних змін, що відбуваються у суспільстві, та передбачає оволодіння професійними компетенціями як закріпленими вимогами до педагогічної діяльності. Рівень професійної компетентності залежить від широти форматів контекстів, в якому педагог може вирішувати професійні завдання [9].

Компетентність характеризує здатність особистості до успішної реалізації певних функцій, здійснення діяльності або вирішення завдань, що є зовнішніми щодо особистості та викликані соціальними вимогами й індивідуальними потребами.

Специфічними особливостями професійної діяльності майбутніх педагогів фізичної культури у сучасних умовах Ю. Голенкова, М. Данилко, Н. Степанченко, Б. Шиян вважають, що вчитель фізичної культури повинен досконало володіти методикою викладання й технікою управління діяльністю учнів. Основною спрямованістю діяльності педагога є піклування про здоров'я та відповідальність за життя учнів; контроль за високою руховою активністю студентів на занятті; своєчасне забезпечення допомоги і страхівки при виконанні важких фізичних вправ; постійне візуальне спостереження за правильністю виконання завдань з метою запобігання травмам і перевантаженням; підбір фізичного навантаження з урахуванням індивідуального і вікового рівня розвитку дітей, стану їх здоров'я, особливостей психофізичного розвитку, а також рівня їх фізичної підготовленості. Необхідним є використання спеціальних засобів фізичної культури і спорту: фізичних вправ, оздоровчих сил природи, гігієнічних факторів; використання численного спортивного інвентаря та обладнання без ризику для здоров'я учнів; наявність вольового, командного голосу, володіння спеціальною термінологією [2,10].

Андрєєва О. В. та Благій О. Л. відокремлюють наступні професійні завдання педагога фізичної культури: формування поняття піклування людини про своє здоров'я; розвиток основних видів рухових дій, формування рухових умінь і навичок; формування в учнів правильної постави, підтягнутості й охайності; використання різних форм рухової активності та засобів фізичного удосконалення; виховання стійкого інтересу і потреби в систематичних заняттях фізичною культурою; забезпечення єдності позаурочних та урочних форм фізичного виховання; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах, які забезпечують оздоровчу спрямованість та індивідуальність підходів; участь у створенні

належної матеріальної бази для організації процесу формування фізичної культури учнів [3].

Таке розмаїття професійних завдань обумовлює необхідність оволодіння майбутніми учителями фізичної культури різними видами професійної діяльності. Зокрема, професійний фахівець з фітнесу повинен переважати наступними основними характеристиками компетентності: концептуальною (володіння теоретичними основами професії); адаптивною; інструментальною; контекстуальною (розуміння соціального, культурного й економічного середовища, де здійснюється фахова діяльність); інтегративною (спроможністю поєднувати теорію і практику); міжособистісною; творчою; музикальною (володіння чуттям ритму та мати музикальний) [4,7].

Професійний фахівець з фітнесу обов'язково повинен впроваджувати та використовувати у своїй професійній діяльності інноваційні технології, оскільки інтегрування наукових досягнень та обмін інформацією щодо фізичного виховання та оздоровчого фітнесу, та поява нового програмного забезпечення, потребується для підвищення стану фізичного здоров'я молоді. А також новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивацію до занять з фізичного виховання та фітнесу, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватися та вдосконалюватись.

Професійна компетентність фахівця з фітнесу складається з педагогічної, психолого-комунікативної, управлінської, проєктивної та рефлексивної компетентності. Педагогічна компетенція майбутніх фахівців з фітнесу в свою чергу складається з наступних елементів:

- предметної компетентності: отримувати інформацію, аналізувати, узагальнювати і використовувати її для навчання; подавати навчальний матеріал у достатньому обсязі обґрунтовано та послідовно;

- дидактичної компетентності: визначати цілі навчального заняття; будувати навчальний процес жваво, емоційно, цікаво; відбирати зміст і відповідне обладнання для проведення навчального заняття; викладати навчальний матеріал доступно, чітко, виразно, переконливо; розробляти дидактичний матеріал для навчального заняття;

- методичної компетентності: наявність поінформованості з проблем інновацій в галузі фітнесу, використанні різноманітних освітніх технологій і засобів навчання, засобів організації роботи на занятті [5].

Берест О. О. зазначає, що психолого-комунікативна компетенція майбутніх фахівців з фітнесу включає здатність здійснювати мотивацію до ефективного здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності; стимулювати пізнавальні інтереси на заняттях; актуалізувати знання і життєвий досвід щодо використання засобів фітнесу та рекреації; володіти професійною термінологією; створювати позитивний психологічний клімат у роботі [6].

Висновки. Професійна компетентність фахівця з оздоровчого фітнесу є інтегруючою складовою педагогічних і професійних компетентностей фахівця з фізичного виховання та спорту та інноваційних методів тренувальних фітнес програм. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту має бути цілеспрямованим процесом до здійснення навчально-методичної, наукової та інноваційної діяльності для забезпечення набуття майбутніх фахівців кваліфікації, необхідної для ефективної організації рухової активності населення відповідно до сучасних інтересів суспільства з метою задоволення їх потреб в активному відпочинку та оздоровленні. Крім того, запровадження новітніх фітнес технологій до навчального процесу майбутніх фахівців мають посилити мотивацію самих студентів до занять з фізичного виховання, ведення здорового способу життя, фізичного розвитку та вдосконалення.

Література.

1. Коновальська Л.О. Деякі аспекти формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення професійно-орієнтовних дисциплін / Л.О. Коновальська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2009. – № 8. – С. 77-80.
2. Мединський С. В., Юрій Е. Ю., Слобожанінов П. А. Конспективний курс з ринкових відносин в сфері фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник. Чернівці: Видавничий дім «Родовід», 2013. 144 с.
3. Андрєєва О. В., Благій О. Л. Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2015. № 3 (31). С. 5–10.
4. Бербєц В. Організаційно-дидактичні принципи та функції використання інформаційно-комунікаційних засобів у процесі підготовки майбутніх учителів // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2013. Ч. 3. С. 28–34.
5. Берест О. О. Підготовка майбутніх фітнес-тренерів до рекреаційно-оздоровчої діяльності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(2). С. 101–104.
6. Берест О. О. Сучасний стан проблеми підготовки фітнес-тренерів // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Сер.: Педагогічні науки. 2016. Вип. 31. С. 113-122.
7. Боляк А. А., Боляк Н. Л., Корх-Черба О. В., Кизім П. М. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу: навчальний посібник. 2012. 130 с.

8. Василенко М. М. Тезаурус дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищому навчальному закладі // ScienceRise. Pedagogical Education. 2016. № 8(4). С. 4–10.

9. Ковальчук В. В. Сутнісно-змістовна характеристика категорії «Професійна компетентність» як показника рівня фахової підготовки студентів 2007. № 18-19. С. 84–88.

10. Корносенко О. К. Специфіка й функції професійної діяльності фітнес тренера // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(2). С. 173–177.

References.

1. Konovalskaya LO Some aspects of formation of methodical competence of future teachers of physical culture in the process of studying vocational-oriented disciplines / L.O. Konovalskaya // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. - 2009. - № 8. - P. 77-80.

2. Medinsky SV, Yuriy E. Yu., Slobozhaninov PA A noteworthy course on market relations in the field of physical culture and sports: a textbook. Chernivtsi: Rodovid Publishing House, 2013. 144 p.

3. Andreeva OV, Blagiy OL The system of training and advanced training of specialists in physical recreation // Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific works. 2015. No. 3 (31). P. 5–10.

4. Berbets V. Organizational didactic principles and functions of the use of information and communication tools in the process of preparation of future teachers // Collection of scientific works of Uman State Pedagogical University. 3, pp. 28–34.

5. Berest OO Preparing future fitness trainers for recreational activities // Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports. 2015. Vol. 129 (2). Pp. 101–104.

6. Berest OO The current state of the problem of training fitness trainers // Bulletin of the Alexander Dovzhenko Glukhiv National Pedagogical University. Avg.: Pedagogical Sciences. 2016. Vyp. 31. P. 113-122.

7. Bolyak AA, Bolyak NL, Korkh-Cherba OV, Kizim PM A systematic approach in the professional activity of a fitness trainer: a textbook., 2012. 130 p.

8. Vasilenko MM Thesaurus of the training of future fitness trainers in higher education // ScienceRise. Pedagogical Education. 2016. № 8 (4). Pp. 4–10.

9. Kovalchuk VV Essential content of the category "Professional competence" as an indicator of the level of professional training of students 2007. № 18-19. Pp. 84–88.

10. Kornosenko OK Specificity and functions of professional activity of fitness trainer // Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports. 2015. Vol. 129 (2). Pp. 173–177.

О.П. Сокрут, Л.А. Алексеева

*Донецький національний медичний університет,
кафедра реабілітаційної та спортивної медицини
(м. Лиман, Україна)*

**ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНОГО
КОНТРОЛЮ ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

O.P. Sokrut, L.A. Alekseeva

*Donetsk National Medical University,
Department of Rehabilitation and Sports Medicine
(Lyman, Ukraine)*

**INNOVATIVE APPROACH TO MEDICAL-PEDAGOGICAL CONTROL AS
A COMPONENT OF PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS PROFESSIONALS**

Анотація. У статті розглянуті шляхи та інноваційний підхід до оптимізації і вдосконалення лікарсько-педагогічного контролю з позицій вегето-кінетичної теорії й з урахуванням «вегетативного паспорту», в рамках підвищення якості професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту. Обґрунтовано та доведено значення й необхідність співпраці тренера та лікаря спортивної медицини з метою створення умов для формування і збереження фізичного та психічного здоров'я осіб, що займаються фізкультурою і спортом.

Ключові слова: лікарсько-педагогічний контроль, інноваційний підхід, вегето-кінетична теорія, «вегетативний паспорт», професійна підготовка, тренер, лікар спортивної медицини, здоров'я.

Summary. The article deals with the innovative approach to optimization and improvement of medical and pedagogical control from the standpoint of vegetative-kinetic theory, taking into account the "vegetative passport", in the framework of improving the quality of professional training of specialists in physical education and sports. The importance and necessity of cooperation of the trainer and the doctor of sports medicine in order to create conditions for formation and preservation of physical and mental health of the persons engaged in physical culture and sports are substantiated and proved.

Keywords: medical and pedagogical control, innovative approaches, vegetative-kinetic theory, "vegetative passport", vocational training, trainer, physician, rehabilitation, health.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Актуальність нашого повідомлення визначається нагальною потребою сучасної педагогічної освіти в

новому підході до її змістового наповнення. Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання та спорту в наш час набуває особливого значення тому, що можливості та практичне застосування їх знань вже вийшли за рамки не тільки викладацької або тренерської роботи, а зміст професійних компетенцій постійно поповнюється інформацією з спортивної медицини. Низький рівень фізичного і психічного здоров'я в сучасному суспільстві спонукає до активного залучення людей до занять фізкультурою та спортом. Це має особливе значення для дітей та молоді. Щоб сформувати, розвинути і зберегти здоров'я спортсменів і фізкультурників та здобути перемоги у спорті необхідно започаткувати плідну співпрацю тренера та лікаря спортивної медицини. Прикладом такої співпраці є лікарсько-педагогічний контроль (ЛПК), доповнений новим підходом до його проведення з позицій вегетокінетичної теорії. Крім загальноприйнятних його критеріїв оцінки рівня здоров'я фізкультурників та спортсменів, необхідно визначати «вегетативний паспорт», тобто, генетично визначене домінування симпатичної або парасимпатичної нервової системи, що забезпечить системний і, в той же час, фізіологічно диференційований підхід в процесі ЛПК. Найбільш доступними та інформативними показниками «вегетативного паспорта» є вегетативний тонус, вегетативна реактивність та вегетативне забезпечення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Медичне забезпечення спортивної діяльності є невід'ємною частиною в підготовці фахівців з фізичного виховання і спорту, про що свідчать дослідження В.Н. Сокрут, В.Н. Казакова, О.П. Сокрут, В.А. Епифанова, В.В. Клапчука, Г.В. Дзяк, І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко, В.М. Осіпова, М.В. Малікова, А.В. Свасьєва, Н.В. Богдановської.

Ефективність тренувального процесу багато в чому обумовлена ступенем відповідності використовуваних засобів і методів педагогічного впливу фізіологічним закономірностям, вимогам гігієни, стану здоров'я, віку, рівню фізичного розвитку й підготовленості, а також, індивідуальним особливостям осіб, що займаються фізкультурою та спортом. Однією з таких особливостей є соматична константа - «вегетативний паспорт». За даними В.Н. Сокрут, Н.И. Яблучанського, Ю.В. Думанського, О.П. Сокрут здоров'я людини визначається гено- і фенотипічними факторами, які детермінують ступінь дієздатності індивідуума і його довголіття. За «вегетативним паспортом» людей поділяють на ваготоніків і симпатотоніків. У ваготоніків (стаєрів, інтравертів, «вампірів», «сов») основним медіатором є ацетилхолін, домінують трофотропні процеси і анаболічні гормони, схильність до тривожно-депресивних станів, алергії, внутрішньоклітинного алкалозу і венозного застою, а також, до дефіциту кальцію. У симпатотоніків (спринтерів, екстравертів, «донорів», «жайворонків») основним медіатором є норадреналін, домінують ерготропні процеси і катаболічні гормони, схильність до паніко-фобічних реакцій, імунодефіциту, внутрішньоклітинного ацидозу й ішемії, а також, до надлишку кальцію. Тобто, підхід з урахуванням «вегетативного паспорта» надає

можливість всебічно та доказово характеризувати стан здоров'я будь якої особи, як на момент обстеження так і на перспективу, що вкрай важливо щодо спортсменів і фізкультурників.

Медичне забезпечення тренувального процесу передбачає спільну роботу лікаря і тренера в керуванні цим процесом. Воно здійснюється в таких основних формах: спільне визначення термінів та вибір форм і методів спостережень, зіставлення результатів лікарського й педагогічного контролю, обговорення їх результатів; складання перспективних, річних і поточних планів роботи для конкретного контингенту, поточне коригування цих планів на підставі даних лікарського й педагогічного контролю; проведення спільних досліджень для визначення перенесення навантажень, вивчення характеру течії відновлювальних процесів, визначення рівня загальної й спеціальної працездатності й тренуваності, а також, для обґрунтування окремих питань планування тренувань. Після кожного лікарського обстеження його результати повинні детально обговорюватися з тренером й оперативно використовуватися в керуванні тренувальним процесом. Незважаючи на великий об'єм спільної роботи, за медичну частину тренувального процесу відповідає саме лікар. Він виступає в ролі сімейного лікаря спортсмена, лікує захворювання та проводить реабілітацію після травм і патологічних станів. Лікар спортивної медицини заключає договір з спортсменом, та відповідає за його здоров'я, а тренер – за спортивні результати та досягнення.

Мета дослідження. На основі аналізу та оцінки результатів власних досліджень й літературних джерел, розглянути інноваційний підхід до алгоритму лікарсько-педагогічного контролю з позицій вегето-кінетичної теорії й обґрунтувати доповнення його змісту методами дослідження «вегетативного паспорту», з метою підвищення якості професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту.

Завдання дослідження. Аналіз та оцінка літературних джерел з питання професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту. Обґрунтування інноваційного підходу до проведення ЛПК з урахуванням «вегетативного паспорту» та визначення практичних методів дослідження вегетативного тону, вегетативної реактивності та вегетативного забезпечення; розробка рекомендацій щодо корекції змісту навчальних програм для підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту.

Виклад основного матеріалу. Структурні та функціональні зміни організму в процесі розвитку тренуваності відбивають довготривалу адаптацію - як наслідок кумуляції багатократних термінових і відстрочених адаптаційних ефектів під дією фізичних навантажень. Ці зміни визначають глибоку перебудову організму на всіх рівнях його діяльності: центральному, системному, органевому, тканинному, клітинному. Вони виявляються в зміні параметрів гомеокінезу як у стані м'язового спокою, так і при виконанні фізичних навантажень. Адаптований організм у стані м'язового спокою характеризується підвищенням потенційних можливостей, це знаходить відображення у вдосконаленні нервової й гормонально-гуморальної регуляції, зниженні активності симпатико-адреналової системи, економізації

функціонування основних систем життєзабезпечення, накопиченні структурних елементів клітини, посиленні внутрішньоклітинної регенерації, зниженні рівня основного обміну, вдосконаленні тканинного обміну. Збільшується функціональний резерв для виконання вагової роботи при фізичних навантаженнях і реабілітаційний потенціал в цілому, що проявляється нормалізацією інформаційних індексів системи-антисистеми.

При оцінці показників і критеріїв, отриманих під час лікарських обстежень, слід мати на увазі, що зміни структури й функції окремих органів і систем, а також їхній взаємозв'язок у процесі розвитку тренуваності або при її порушенні, відбуваються не водночас, а гетерохронно, що потрібно відображати в результатах ЛПК. У кожному окремому випадку вони обумовлені спрямованістю тренувального процесу, віком, індивідуальними особливостями спортсмена, його «вегетативним паспортом» і здоров'ям, початковим функціональним фоном і стаєрськими/спринтерськими можливостями, деякими іншими чинниками. Неоднаковою, при цьому, може бути й ступінь зміни різних параметрів, бо на різних етапах пристосування й компенсації можуть виникати різні поєднання функцій у складній системі регулювання. Тому, при обстеженні оцінка функціонального стану спортсмена за показниками, що характеризують стан лише окремих систем, а тим більше, окремих параметрів, не може бути досить достовірною. Більш інформативними є критерії балансу системи-антисистеми.

Залежно від спрямованості тренувального процесу переважного значення набувають показники, що відбивають стан функціональних систем, які найбільшою мірою лімітують працездатність, при специфічному для цього виду спорту характері м'язової діяльності. Тому, при обов'язковому, загальному для усіх спеціалізацій, мінімумі методів дослідження, додаткові методи слід підбирати з урахуванням цієї обставини, оскільки вимоги, що пред'являються організму різними видами спорту, визначають специфіку в морфологічній і функціональній перебудові не лише рухової сфери, але й вегетативної системи, що потребує визначення функціонального та реабілітаційного потенціалу до і після тренувального періоду, особливо перед змаганнями.

Для видів спорту з переважним проявом витривалості потрібне більш поглиблене вивчення стану кардіореспіраторної системи, аеробної продуктивності, внутрішнього середовища організму; для складно-координаційних і швидкісно-силових видів спорту має значення вивчення діяльності центральної нервової системи, рухової сфери, аналізаторів. Для видів спорту, де працездатність однаковою мірою залежить від тієї чи іншої сфери життєдіяльності (спортивні ігри, єдиноборства, багатоборства тощо), однаково важливі й ті, й інші методи дослідження.

Медичне забезпечення спортивної діяльності передбачає використання різних видів і форм медичного контролю осіб, що займаються фізкультурою і спортом,

одні з яких виконуються в лабораторних умовах, а інші — в польових умовах, тобто, в процесі навчально-тренувального заняття.

Лабораторні форми лікарського контролю: первинні медичні обстеження; щорічні поглиблені медичні обстеження; додаткові медичні обстеження. Основною метою первинного та щорічних поглиблених медичних обстежень є оцінка стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, статевого дозрівання (коли йдеться про дітей і підлітків), а також, функціональних можливостей провідних систем організму.

Додаткові медичні обстеження призначаються після перенесених захворювань і травм, тривалих перерв у тренуваннях, на прохання тренера або спортсмена. Їхня основна мета — оцінка стану здоров'я на момент обстеження (з урахуванням можливих ускладнень після перенесених захворювань, якщо обстеження проводиться з цього приводу) і функціональних можливостей провідних для обраного виду спорту систем організму.

Особливе значення має ЛПК в умовах спортивного тренування. Конкретний підбір методів дослідження та їх обсяг визначаються залежно від завдань, умов і можливостей. Крім того, має значення, який тренувальний ефект необхідно вивчити.

Виділяють терміновий тренувальний ефект — зміни, що відбуваються в організмі безпосередньо під час тренування або в найближчий період відновлення (20-30 хвилин після заняття). Відставлений тренувальний ефект відбиває зміни відновлення (через декілька годин після заняття, на другий день або через декілька днів після тренування), що зберігаються в пізніх фазах. Кумулятивний тренувальний ефект — зміни, що відбуваються в організмі впродовж тривалого періоду тренувань, унаслідок підсумовування термінових і відстрочених ефектів. Залежно від тренувального ефекту, що вивчається, використовують такі форми обстежень або контролю: етапний контроль (дозволяє вивчити кумулятивний тренувальний ефект); поточний контроль (дозволяє оцінити відстрочений тренувальний ефект); оперативний контроль (дозволяє оцінити терміновий тренувальний ефект); лікарсько-педагогічне спостереження (особлива форма оперативного контролю).

Для оцінки кумулятивного тренувального ефекту (зміни, які виникають упродовж тривалого заняття фізкультурою та спортом і формуються внаслідок багатократного поєднання термінових й відстрочених тренувальних ефектів) проводиться етапний контроль.

Етапний контроль виконується 4 рази на рік:

1-е обстеження — після закінчення перехідного періоду.

2-е і 3-є обстеження — всередині й наприкінці підготовчого періоду.

4-е обстеження — у кінці періоду перед змаганнями.

На всіх етапах контролю визначається «вегетативний паспорт спортсмена», його спринтерські і стаєрські можливості, оцінюються параметри гомеокінезу,

реабілітаційний потенціал, загальна фізична працездатність; енергетичний потенціал організму; функціональні можливості провідних для цього виду спорту систем організму; спеціальна працездатність (тренованість), схильність до соматогенії. Тобто, ми пропонуємо інноваційний підхід в ЛПК, а саме, доповнити його зміст обов'язковим комплексом дослідження вегетативного гомеостазу. Визначення «вегетативного паспорту» може проводитися без лабораторного обладнання, шляхом дослідження і оцінки вегетативного тону, вегетативної реактивності та вегетативного забезпечення. Вихідний вегетативний тонус (ВВТ) можна визначити за допомогою таблиці А.М. Вейна з співавт. [1991, 2003], в якій зафіксовані клінічні, електрофізіологічні та лабораторні показники. У нормі ваготонічних ознак повинно бути не більше 6, а симпатикотонічних - максимум 2. При збільшенні кількості тих чи інших ознак робиться висновок про ВВТ за ваготонічним або симпатикотонічним типом. Крім того, для визначення типу ВВТ використовуються інтегральні показники:

1. Вегетативний індекс Кердо. $VI = (1 - \text{ДАТ} : \text{ЧСС}) * 100$

При $VI = 0$ - ейтонія, при $VI > 0$ - симпатикотонія, при $VI < 0$ - ваготонія.

2. Коефіцієнт Хільденбрандта.

$K = \text{ЧСС} : \text{ЧД}$

У нормі $K = 2,8-4,9$. При $K > 4,9$ - симпатикотонія, при $K < 2,8$ - ваготонія.

Вегетативна реактивність (ВР) відображає здатність вегетативної нервової системи швидко реагувати на зовнішні та внутрішні подразники. У зв'язку з цим, вона в основному характеризує функціональний стан центрального контуру регуляції. Для оцінки вегетативної реактивності в даний час найбільш часто використовується кардіоінтервалографія, зареєстрована в горизонтальному і вертикальному положеннях. Наявність гіперсимпатикотонічної ВР в більшості випадків свідчить про напруження адаптації, зниження резервних можливостей вегетативної регуляції. Виявлення асимпатикотонічної ВР вказує на незадовільну адаптацію.

Вегетативне забезпечення діяльності - це здатність вегетативної нервової системи до тривалої підтримки вегетативної реактивності на певному рівні, що відображає, в основному, стан автономної системи регуляції. Для оцінки вегетативного забезпечення діяльності проводиться кліноортостатична проба (КОП). При нормальній реакції на КОП відсутні скарги, частота серцевих скорочень (ЧСС) збільшується на 20-40% в порівнянні з вихідною, систолічний артеріальний тиск (САТ) і діастолічний артеріальний тиск (ДАТ) підвищуються на 10-20%, пульсовий тиск знижується не більш ніж на 50%. Зсув показників вегетативного гомеостазу у бік патології, виявлений своєчасно, дозволяє попередити небажані ускладнення та загрозу здоров'ю в процесі занять фізкультурою і спортом.

Загальна фізична працездатність, енергетичний потенціал і функціональні можливості провідних для конкретного виду спорту систем організму, зазвичай,

оцінюються в умовах лабораторії, за допомогою відповідних тестів (PWC170, Новакки, визначення МПК та ін.) а спеціальна працездатність (тренованість) — у польових умовах.

Для оцінки спеціальної працездатності в більшості випадків застосовується метод повторних навантажень. Цей метод передбачає виконання спортсменом серії повторних фізичних навантажень, які дозволяють визначити функціональний стан організму й рівень розвитку фізичних якостей, що мають вирішальне значення для досягнення високих результатів у обраному виді спорту. Інтенсивність навантажень повинна досягати граничних значень з урахуванням рівня підготовки спортсмена. Для оцінки тренованості можуть бути використані й прийняті в кожному виді спорту контрольні тести-вправи, що дозволяють зіставляти показники працездатності й пристосованості. Як контрольні тести використовуються найбільш характерні види або специфічні види завдань, що повинні виконуватися в заданих параметрах. У циклічних видах спорту це конкретна дистанція, яку слід подолати за вказаний час. В ациклічних видах, наприклад, у гімнастиці або фігурному катанні, таким тестом може бути виконання обов'язкової програми, у боксі — «трихвилинний бій із тінню» тощо. Кількість повторень таких завдань складає від 3-4 у марафонців (1,0-3,0 км) до 5-6 у швидкісному бігові на ковзанах на короткі дистанції (300-500 м).

Тестування проводять спільно лікар і тренер. Тренер визначає працездатність за показниками результативності та якості виконання навантажень, а лікар - адаптацію організму до навантажень за функціональними зрушеннями й характер їхнього відновлення в інтервалах між повтореннями й після закінчення тестування. До навантаження та після кожного повторення визначають ЧСС й АТ. До і після тестування реєструють ЕКГ й визначають біохімічні показники.

Поточний контроль. Основною метою (і, водночас, завданням) поточного контролю є визначення ступеня виразності відставлених змін постнавантажень у функціональному стані провідних органів і систем організму спортсмена.

Поточний контроль може здійснюватися: щодня вранці (до сніданку; за наявності двох тренувань — вранці й перед другим тренуванням); три рази на тиждень (1 - наступного дня після дня відпочинку, 2 - наступного дня після найбільш важкого тренування, і 3 - наступного дня після помірною тренування); один раз на тиждень — після дня відпочинку.

При проведенні поточного контролю, незалежно від специфіки виконуваних тренувальних навантажень, обов'язково оцінюється функціональний стан систем та параметрів гомеостазу: центральної нервової системи; вегетативної нервової системи; серцево-судинної системи; опорно-рухового апарату; гормонального профілю; електролітного портрету по волосся. У видах спорту, у яких базовою фізичною якістю є витривалість, додатково контролюються: морфологічний і біохімічний склад та колоїдно-осмолярні властивості крові; кислотно-лужний стан крові (відновлення кислотно-лужного стану крові після навантаження в нормі

повинно займати не більш 2 годин); аналіз сечі. У спортсменів цих видів спорту особливе місце повинне займати обстеження серцево-судинної системи (судинного тонусу та реології крові).

У видах спорту швидко-силової спрямованості обов'язковим є контроль функціонального стану нервово-м'язового апарату та вегетативного тонусу. У видах спорту зі складно-координаційним характером навантажень слід оцінювати: функціональний стан нервово-м'язового апарату; функціональний стан аналізаторів (рухового, зорового, вестибулярного).

Оперативний контроль. Оперативні дослідження оцінюють терміновий тренувальний ефект, тобто зміни, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ і в найближчому відновлювальному періоді. Використовують такі форми оперативного контролю: безпосереднє спостереження в процесі всього тренувального заняття; дослідження в спокої до тренувального заняття й через 20-30 хв після його закінчення; дослідження із застосуванням додаткових навантажень до тренувального заняття й через 20-30 хв після його завершення.

Найбільш інформативною є перша форма оперативного контролю, яка на практиці позначається як лікарсько-педагогічне спостереження (ЛПС). Завдяки такому спостереженню лікарський контроль поєднується з вивченням педагогічних і психологічних аспектів тренувального процесу в природних умовах спортивної діяльності.

Під час виконання спортсменом або фізкультурником специфічних вправ, притаманних тому або іншому виду спорту, лікар може отримати найбільш достовірні дані про функціональний стан організму, адекватність фізичних навантажень, що дозволить йому розробити спеціальні рекомендації стосовно подальшого проведення або корекції навчально-тренувального заняття.

Вивчення відповідності використовуваних навантажень статі, віку й рівню підготовленості тих, хто займається фізкультурою або спортом, є основним завданням при проведенні ЛПС. Лікар уточнює дію на організм спортсмена різних фізичних навантажень, оскільки під час виконання вагомих тренувальних навантажень можуть виявитися приховані відхилення в стані здоров'я, які не вдалося виявити при обстеженні в кабінеті. Дослідження, що проводяться безпосередньо в умовах навчально-тренувального заняття або змагань, дозволяють визначити зміни рівня функціонального стану спортсмена, без чого не можна правильно оцінити рівень тренуваності (спеціальної працездатності).

Вивчення впливу навантаження на організм осіб, що займаються фізкультурою, у яких є відхилення в стані здоров'я або знижені показники фізичного розвитку, дозволяє уточнити правильність їхнього розподілу на медичні групи.

ЛПС має особливу цінність у тому випадку, коли водночас використовуються методи, що дозволяють визначати зміни функціонального стану не однієї, а кількох систем організму. Це пов'язано з тим, що тривалість відновлення

параметрів різних систем організму після фізичних навантажень є неоднаковою. Крім того, такі дослідження дають можливість виявити особливості змін у міжсистемних зв'язках. Ступінь і характер цих змін є надійними критеріями оцінки дії навантаження на організм спортсмена й трактування особливостей відновлення процесу. Після завершення лікарсько-педагогічного спостереження лікар зобов'язаний відбити результати в протоколі лікарсько-педагогічного спостереження.

Дані лікарсько-педагогічних спостережень є цінною інформацією, яку можна використати для керування навчально-тренувальним процесом, зокрема, для індивідуалізації тренувальних навантажень, для контролю динаміки спеціальної тренуваності, для своєчасного виявлення ознак перенапруження організму, для прогнозування спортивних результатів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Розробка інноваційного підходу до оптимізації та вдосконалення лікарсько-педагогічного контролю з позицій вегето-кінетичної теорії, в рамках підвищення якості професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту, дійсно актуальна та своєчасна.

Лікарсько-педагогічний контроль є обов'язковою та невід'ємною складовою медичного забезпечення занять фізкультурою та спортом і повинен здійснюватись в процесі співпраці тренера й лікаря спортивної медицини.

Інноваційний підхід до лікарсько-педагогічного контролю полягає в доповненні його змісту обов'язковим комплексом дослідження вегетативного гомеостазу. Визначення «вегетативного паспорту» може проводитися без лабораторного обладнання, шляхом дослідження і оцінки вегетативного тону, вегетативної реактивності та вегетативного забезпечення.

Робочі програми та методичні рекомендації щодо лікарсько-педагогічного контролю, для фахівців з фізичного виховання і спорту, потребують вдосконалення шляхом доповнення інформацією з основних положень вегето-кінетичної теорії, зокрема, «вегетативного паспорту». Методики визначення параметрів вегетативного гомеостазу: вегетативного тону, вегетативної реактивності та вегетативного забезпечення необхідно застосовувати на всіх етапах лікарсько-педагогічного контролю. Запровадження комплексу дослідження вегетативного гомеостазу на етапах лікарсько-педагогічного контролю сприятиме розширенню науково-практичного світогляду та професійної обізнаності фахівців з фізичного виховання і спорту.

Література.

1. Вейн А. М. Захворювання вегетативної нервової системи/А. М. Вейн. - Медицина, 1991. - 622 с.

2. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник / І.О.Ячнюк, О.О.Воробйов, Л.В.Романів, Ю.Б.Ячнюк та ін. – Чернівці: Книги – ХХІ, 2009. – 432 с.
3. Дубровский В.І. Спортивна медицина: навч.для студентів вузів, які навчаються за педагогічними спеціальностями - Гуманітар.ізд.центр ВЛАДОС, 2005. - 528 с.
4. Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Мурахов І.В., та ін. Лікувальна фізкультура і спортивна медицина. — К.: Здоров'я, 1995. — 312 с.
5. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / за ред. В.В.Клапчука та Г.В.Дзяка.- К.: Здоров'я, 2005.- 230с.
6. Маліков М.В., Свасьєв А.В., Богдановська Н.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів – Запоріжжя: ЗДУ, 2006. – 297 с.
7. Медична реабілітація у спорті: Керівництво для лікарів та студентів / За заг.ред. В.Н.Сокрута, В.М.Казакова. - Донецьк: "Каштан", 2011. - 620 с.
8. Медична та соціальна реабілітація: навч. посіб./за заг.ред. І.Р. Мисули, Л.О.Вакуленко.- Тернопіль: ТДМУ. 2005.- 402 с.
9. Осіпов В.М. Спортивна медицина: навчальний посібник (для студентів напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»). – Бердянськ: БДПУ, 2013. – 215 с.
10. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод.пос./ О.П.Романчук. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
11. Сокрут В.М., Поважна О.С. Глущенко А.Л. Спортивна медицина. Підручник для студентів і лікарів / Під ред. В.М.Сокрута. — Донецьк: Каштан, 2013. — 472 с.

Ж.В. Малахова

*кандидат наук з ФК і С, доцент,
завідуюча кафедрою фізичної культури і спорту
(Донецький національний медичний університет,
м. Краматорськ, Україна)*

В.Г. Лосік

*Викладач кафедра фізичного виховання і спорту
(Донбаська державна машинобудівна академія,
м. Краматорськ, Україна)*

КОМПОНЕНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Malakhova Jeanne

*candidate of pedagogical sciences, associate professor
Head of the Department of Physical Education and Sports
(Donetsk National Medical University, Kramatorsk, Ukrain)*

Losik Victori

*Pedagogue Department of Physical Education and Sports
Donbass State Machine-Building Academy*

COMPONENTS OF THE PROFESSIONAL DIRECTION OF THE FUTURE SPECIALIST IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AND THEIR DEVELOPMENT

Анотація. У в статті розглянуті проблеми підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, визначена важливість професійного розвитку педагогі.

Ключові слова: педагоги, спорт, фахівці, конкурентоспроможність, студенти, професійна спрямованість.

Abstract. The article discusses the problems of training future specialists in the field of physical education and sports, defines the importance of the professional development of teachers.

Key words: teachers, sports, specialists, competitiveness, students, professional orientation.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасному суспільстві, в тому числі і в системі освіти, все більшої актуальності набуває проблема конкурентоспроможності фахівців. Конкурентоспроможність фахівця визначається його професіоналізмом, майстерністю. При цьому становлення професіонала зазвичай спирається на загальний психічний розвиток і здійснюється на його тлі.

Аналіз державних вимог до мінімуму змісту та рівня підготовленості випускника за фахом «фізична культура і спорт» показує, що вища школа зобов'язана виконувати соціальне замовлення на підготовку фахівців фізичної культури і спорту, здатних проектувати діяльність у професійній сфері, методично і психологічно готових до своєї майбутньої роботи, які розуміють значущість своєї професії.

У діяльності вчителя фізичної культури і тренера суб'єктивним критерієм професіоналізму є стійка професійна спрямованість, розуміння важливості професії, її цінностей, сукупність необхідних професійно-психологічних якостей особистості, позитивне ставлення до себе як професіонала, відсутність особистісних деформацій (1, 2, 3, 7 та ін).

Професійна спрямованість є однією з важливих змістовних сторін особистості. У соціальній психології спрямованість розглядається як провідний структурний елемент, що визначає її цілеспрямованість, характер діяльності, орієнтацію в цінностях. Спрямованість особистості об'єднує соціальні за змістом якості, що визначають ставлення людини до навколишнього світу, до психологічної основи його поведінки: морально-етичних принципів, переконань, соціальних установок, та світогляду. Формами прояву спрямованості є потреби, мотиви, інтереси, ідеали, переконання і світогляд. Всі структурні компоненти спрямованості особистості тісно пов'язані між собою (6, 11).

Головна мета дослідження. На основі літературних джерел розглянути теоретичні аспекти фахівців з фізичного виховання та спорту.

Завдання дослідження. Вивчення та узагальнення літературних джерел, що стосуються питань підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спрямованість особистості в професійній підготовці пов'язана, перш за все, з пізнавальною діяльністю і проявляється в інтересах, установці, мотивації, потреб, ціннісних орієнтацій [5, 8, 12].

У визначенні змісту і структури професійної спрямованості можна виділити 3 групи, що характеризують її сутність: емоційно-ціннісне ставлення до професії вчителя, схильність займатися видами діяльності, що втілюють специфіку даної професії; професійно значущі якості особистості педагога або компоненти педагогічних здібностей; рефлексивне управління розвитком учнів [5, 6].

Професійна спрямованість фахівця з фізичної культури і спорту складається з двох домінуючих компонентів - педагогічного та спортивного.

Професійно-педагогічна спрямованість особистості фахівця з фізичної культури і спорту - ставлення до професійної діяльності вчителя фізичної культури і тренера, до її змісту; наявність пізнавальних схильностей і інтересів; наявність потреб та бажань проникнути в сутність педагогічних явищ і процесів; розуміння цілей і завдань професійної діяльності, наявність педагогічної установки і професійно-ціннісних педагогічних орієнтацій.

Під професійно-спортивною спрямованістю ми маємо на увазі прагнення особистості до підвищення спортивної майстерності і досягнення максимально високих спортивних результатів, що не виключає матеріального стимулювання або виграшу цінних призів. Дана спрямованість часто є домінуючою в процесі навчання, а навчання у вузі розглядається як одне з «сприятливих умов» в досягненні мети.

Виклад основного матеріалу. А.К. Маркова вважає, що «співвідношення схильностей, мотивів, цілей, смислів створює певні професійні установки людини - прагнення опанувати професію, отримати спеціальну підготовку, домогтися в ній успіху, певного соціального статусу» [7, с.71].

Постанова на професійну діяльність як домінант професійної спрямованості представлена двома складовими - педагогічної та спортивної.

Постанова на педагогічну діяльність - це комплекс установок, що відповідають за соціалізацію особистості педагога, вироблення і зміна його професійних установок.

Постанова на педагогічну діяльність формує у особистості:

- цілісність поведінки і переживання в педагогічних ситуаціях;
- внутрішню організацію диспозиції і внутрішню впорядкованість педагога;
- послідовність поведінки і структурну стійкість дій вчителя.

Постанова на педагогічну діяльність є стан особистості, яка визначає напрямок її поведінки, тобто поведінка вчителя в школі не відрізняється від поведінки поза її стінами.

Таким чином, Постанова на педагогічну діяльність - модус цілісності особистості в конкретний момент її діяльності, що фокусує внутрішні динамічні відносини, на базі яких виникає діяльність з педагогічною спрямованістю.

Структура постанови на педагогічну діяльність представлена сукупністю компонентів (громадянська установка, професійна, педагогічна, гуманістична, національна, релігійна, світоглядна, матеріальна та ін.). Всі ці компоненти виявляються в рисах характеру особистості.

Важливі не самі психологічні властивості або якості спортсмена, а їх поєднання, що сприяє досягненню найкращих результатів. Ці якості і властивості особистості безпосередньо формуються в процесі тренувань.

Перед тренером ставиться складна і відповідальна психолого-педагогічна задача: формувати спортсмена як суб'єкта навчально-тренувальної діяльності, виховання у нього світогляду, що сприяє його рефлексії, усвідомлення себе суб'єктом діяльності, носія певних суспільних цінностей, соціально-корисною особистістю.

Установа на досягнення спортивної майстерності є складне системне утворення, серед компонентів якого можна виділити домінуючі: готовність до саморозвитку, рефлексія, психологічна готовність до досягнення успіху, та

тривалих фізичних навантажень, готовність до прояву вольових зусиль, мотивація уникнення невдач.

Формування професійної спрямованості особистості фахівця з фізичної культури і спорту відбувається в результаті цілісного підходу до педагогічного процесу, єдності свідомості, поведінки і відносин; рівневого підходу до формування професійної спрямованості особистості; включення в навчальний процес різних видів пізнавальної діяльності, активної участі в них студентів; ціннісних пізнавальних орієнтацій, пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю; наявності досвіду соціальних відносин; рівня розвитку пізнавальних інтересів, потреб, мотивів, установок, переконань. Крім того, професійна спрямованість завжди пов'язана з соціалізацією особистості, з формуванням її моральної культури і гуманізму.

Педагогічний процес формування спрямованості особистості - це керований процес, заснований на взаємодії керуючої та керованої підсистем [1, 2, 4, 5]. Спрямованість управління педагогічним процесом включає формування інтересів, розвиток мотиваційних потреб сфери особистості, становлення принципів і установок. Для прийняття управлінського рішення необхідна різноманітна інформація, в тому числі про внутрішній стан особистості, її установках, потребах, ціннісних орієнтаціях.

Установа на професійну діяльність і на досягнення спортивної майстерності відображає специфіку професійної спрямованості майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту, її формування можливе здійснювати в процесі навчальної діяльності у вузі. Однак, слід пам'ятати що домінування тільки спортивної спрямованості знижує якість навчання студента.

Одним з рівнів в процесі формування спрямованості особистості психологи виділяють інсталяційний. Формування установки є процесуальним елементом формування спрямованості особистості. Установчий рівень пов'язаний з формуванням уявлень з спрямованої діяльності, мотивації до цієї діяльності, вибором принципів досягнення педагогічної мети. Наявність переконань, ідеалів, потреб ще не забезпечує наявності установки на конкретну діяльність. Тільки взаємодія цих компонентів спрямованості особистості і мотивація сприяють формуванню установки на конкретну діяльність [9, 13].

Установчий рівень виступає етапом розвитку педагогічного процесу і особистості. Він є етапом субординації завдань, орієнтації в цінностях, засобів досягнення цілей, визначення перспектив, порядку дій, вибору принципів діяльності [4].

Установка є компонентом і критеріальним показником стійкості професійно-педагогічної спрямованості особистості [4, 5]. У загальному вигляді під установкою розуміється готовність людини до певної діяльності, безпосередньо пов'язана з наявністю тієї чи іншої потреби [9,10,13]. Дане поняття часто ототожнюють з очікуваннями людини, пов'язаними з майбутньою діяльністю, з

собою, своєю поведінкою в певній ситуації, або з іншою людиною, а також упередженістю у ставленні до чого-небудь або до кого-небудь.

Установка діє на рівні підсвідомості, але формується вона багато в чому цілком свідомо. Це результат некритичного ставлення до будь-якої, часто випадкової, неперевіреної інформації, яку ми отримуємо з джерел, найчастіше досить сумнівних. Це наслідок сліпої віри, а не розумного аналізу. Для її виникнення в певному напрямку потрібні умови суб'єктивного і об'єктивного характеру: необхідна наявність як потреби, так і ситуації, в якій вона може бути задоволена. Це дві основні умови, які абсолютно необхідні для того, щоб могла виникнути якась установка [13].

На основі частого повторення виникнення тієї чи іншої потреби і умов її задоволення у особистості фіксується установка по відношенню до суспільних явищ, оточуючих людей, самому собі, предметів, матеріальних цінностей. Така фіксована установка в відповідних умовах легко виникає і стає основою формування тих психічних властивостей, які в якості рис характеру включені в поведінку, тобто фіксована установка являє собою основу для актуалізації тих психічних процесів, які беруть участь в поведінці як риси характеру [10]. Розуміння рис характеру на основі установки дає можливість розглянути їх формування, зрозуміти і пояснити, чому для особистості, зокрема для вчителя з фізичної культури і спорту, тренера, в конкретні історичні епохи характерні ті чи інші риси, зрозуміти, які фактори визначають формування характеру.

Під час вивчення цієї проблеми було проведено констатуючий пролонгований експеримент в ІФК.

На основі отриманих показників було виявлено, що більшість студентів першого курсу орієнтовані на реалізацію своїх фізичних здібностей у спортивній діяльності (62,4%), і навчання в вузі для них є можливістю продовження спортивної кар'єри. Як з'ясувалося, невелике число учнів мають педагогічну спрямованість (18,3%) (таб. 1).

Таблиця 1.

Показники спрямованості студентів - майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту (%)

Спрямованість Курси	На спортивну діяльність	На педагогічну діяльність	Невизначена спрямованість
1(n=114)	62,4	18,3	19,3
2(n=94)	44,6	20,3	35,1
3(n=121)	34,4	24,1	41,5
4(n= 90)	29,8	24,8	45,4
5(n=115)	28,7	29,9	41,4

Висновки та перспективи подальших досліджень. Однак, до 4-го курсу студентів зі спортивною спрямованістю стає значно менше (28,7%), що пов'язано з різними причинами їх відходу зі спорту високих досягнень, в результаті чого зростає кількість студентів з невизначеною спрямованістю (41,4%).

Кількість учнів з педагогічною спрямованістю до кінця навчання у вузі статистично значимо не відрізняється від 1 курсу ($P > 0,05$), багато в чому це пов'язано з не сформованістю у студентів установки на педагогічну діяльність, яка повинна стати домінуючим мотивом професійної спрямованості майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту.

Отже, без цілеспрямованого сприйняття розвитку педагогічної установки з боку педагогічного колективу, особистість не буде в необхідній мірі професійно орієнтована і мати професійну спрямованість.

Література.

1. Бегідова, С.Н. Теоретичні основи професійно-творчого розвитку особистості фахівця фізичної культури і спорту: монографія / С.М. Бегідова. - Майкоп: Адигеї. держ. ун-т, 2001. - 270 с.
2. Віленський, М.Я. Основи спеціальності фізичного виховання студентів педагогічних інститутів / М.Я Віленський, Р.С. Сафін. - Вища. шк., 1980. - 104 с.
3. Деркач, А.А. Педагогічна майстерність тренера / А.А. Деркач, А.А. Ісаєв. - ФіС, 1981. - 375 с.
4. Кузьміна, Н.В. Професіоналізм особистості викладача і майстра виробничого навчання / Н.В. Кузьміна. - М.: Вища. шк., 1990. - 118 с.
5. Леонтьєв, О.М. Потреби. Мотиви. Емоції / О.М. Леонтьєв. - ППІ, 1971. - 217 с.
6. Маркова, А.К. Психологія професіоналізму / А.К. Маркова. - 1996. - 308 с.
7. Митина, Л.М. Психологія професійного розвитку вчителя: навч. метод. література для вузів / Л.М. Митина. - Флінта, 1998. - 20 с.
8. Надірашвілі, Ш.А. Поняття установки в загальній та соціальній психології / Ш.А. Надірашвілі. - Тбілісі, 1974. - С. 300-412.
9. Норакидзе, В.Г. Темперамент особистості і фіксована установка / В.Г. Норакидзе. - Тбілісі, 1970. - 456 с.
10. Прангшвілі, А.С. Проблема формування соціальних потреб / А.С. Прангшвілі. - Тбілісі, 1978. - 509 с.

Literature.

1. Begidova, SN Theoretical bases of professional and creative development of the personality of the specialist of physical culture and sports: monograph / SM. Begidova. - Maykop: Adygea. state. Univ., 2001. - 270 p.
2. Vilensky, M.Ya. Basics of specialty of physical education of students of pedagogical institutes / M.Ya. Vilensky, RS Safin. - Higher. 1980. - 104 p.
3. Derkach, A.A. Pedagogical skills of the trainer / A.A. Derkach, A.A. Isaev. - FIS, 1981. - 375 p.
4. Kuzmina, NV Professionalism of personality of teacher and master of industrial training / NV Kuzmin. - Higher. 1990, 118 p.
5. Leontiev, OM Need. Motives. Emotions / OM Leontiev. - IPL, 1971. - 217 p.
6. Markova, A.K. Psychology of professionalism / A.K. Markov., 1996. - 308 p.
7. Mitina, LM Psychology of teacher's professional development: textbook. method. literature for high schools / LM Mitina. - Flint, 1998. - 20 p.
8. Nadirashvili, Sh.A. The concept of installation in general and social psychology / Sh. Nadirashvili. - Tbilisi, 1974. - P. 300-412.
9. Norakidze, V.G. Personality temperament and fixed installation / V.G. Norakidze. - Tbilisi, 1970. - 456 p.
10. Prangshvili, A.S. The Problem of Forming Social Needs / A.C. Prangishvili. - Tbilisi, 1978. - 509 p.

Ю.О. Долинний, О.М. Олійник, С.О. Черненко
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

**НАВЧАЛЬНО-ОЗНАЙОМЧА ТА ВИРОБНИЧА ПРАКТИКА В
СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Urij Dolinnyj, Oleg Oliynyk, Sergii Chernenko
Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)

**EDUCATIONAL AND INDUSTRIAL PRACTICE IN THE SYSTEM OF
VOCATIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS**

Анотація. Стаття з навчально-ознайомчої та виробничої практики в системі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту розкриває мету, та завдання циклу практичної підготовки, а також зміст навчальних завдань практики. У статті розкриваються вимоги до оформлення планування роботи та звітності студентів.

Ключові слова: виробнича, ознайомча, практика, фахівців, фізичне виховання, спорт.

Annotation. An article on educational and production practice in the system of professional training of specialists in physical education and sports reveals the purpose and objectives of the cycle of practical training, as well as the content of educational tasks of practice. The article describes the requirements for the design of work planning and student reporting.

Key words: industrial, introductory, practice, specialists, physical education, sports.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасному циклі навчального плану підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту велика увага приділяється навчально-ознайомчої та виробничої практики. Цей напрямок набув такого важливого значення тому, що майбутній фахівець повинен з перших років навчання уявляти собі свою майбутню професію, ознайомитись із змістом, метою, організацією професійної діяльності. Знати та володіти засобами та технологіями фізкультурної діяльності, своєрідність соціальних умов міжособистісних стосунків у процесі майбутньої професії.

Метою дослідження є визначення завдань та змісту циклу практичної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Розкрити вимоги до оформлення планування роботи та звітності студентів.

Виклад основного матеріалу. Сьогоднішні вимоги до майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту потребують іншого ставлення до процесу навчання студентів у закладах вищої освіти. На головних позиціях цього процесу є проходження навчально-ознайомчої та виробничої практики студентів [1].

Метою навчально-ознайомчої та виробничої практики студентів є ознайомлення з особливостями змісту цілей, організації та засобів технологій професійної діяльності; своєрідність соціальних умов міжособистісних стосунків у процесі професійної діяльності. Підвищення рівня загального розвитку студента-практиканта, його адаптивності як якості особистості та організму; адекватності мотивації до професійної діяльності, вимогам цієї діяльності [3].

Основними завданнями навчально-ознайомчої та виробничої практики студентів є:

1. Ознайомити майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту із структурною побудовою та змістом діяльності загальноосвітніх та спортивних шкіл, дитячих юнацьких клубів – об'єктів практики. Сформувані уявлення про місце та роль об'єктів практики в системі фізичного виховання.

2. Закріпити знання студентів з правового, організаційного, нормативного й адміністративного регламентування діяльності ЗОШ з фізичного виховання і спорту.

3. Навчити студентів застосовувати набуті теоретичні знання під час практичного виконання функціональних обов'язків загальноосвітніх та спортивних шкіл, дитячих юнацьких клубів.

4. Навчити студентів планувати та облікувати діяльність загальноосвітніх та спортивних шкіл, дитячих юнацьких клубів.

Завдання практики визначено згідно освітньо-професійною програмою та освітньо-кваліфікаційної характеристики для отримання освітньо-кваліфікаційного рівня "Бакалавр" з "Фізичної культури і спорту" [2; 6].

Розглянемо вимоги, що до оформлення документів планування роботи практики, облік та звітність практиканта.

1. Індивідуальний план роботи практиканта – основний документ планування і одночасного обліку виконаної роботи за весь період практики. Індивідуальний план складається у перший день перебування підгрупи на об'єкті практики, після знайомства з ним, узгоджується з керівником на об'єкті практики та затверджується методистом університету. Індивідуальний план складається практикантом у довільній формі. Однак, він повинен включати види діяльності (навчальні завдання) передбачені програмою практики, орієнтовну кількість годин на їх виконання та відмітку про виконання, яку робить методист на об'єкті.

Навчальні завдання формуються та записуються в індивідуальний план з врахуванням специфіки та поточної роботи об'єкта практики і можуть бути змінені, або максимально наближені до конкретних ситуацій.

2. Робочі записи практиканта (щоденник) складаються у довільній формі, зручній для практиканта, вони мають містити інформацію про щоденно виконані завдання та кількість годин роботи.

3. Робочі документи, які доручається скласти практиканту на об'єкті практики, додаються до документації практиканта, на них слід посилалися у робочих записах (щоденник) та подавати методисту університету на захисті підсумків практики.

4. Звіт про роботу практиканта є узагальнюючим документом, що складається у довільній формі. Основу тексту звіту складають робочі записи, які узагальнюються та редагуються. Звіт формується на основі індивідуального плану і містить інформацію про виконання кожного його розділу та пункту. Індивідуальний план і звіт затверджуються методистом університету [1; 3].

Перелік документів, які повинен пред'явити студент практикант на захисті підсумків практики.

1. Індивідуальний план роботи.

2. Щоденник.

3. Конспект Закону України «Про фізичну культуру і спорт».

4. Короткий виклад наказу № 486 від 21.07.2003 р. «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів».

5. Короткий виклад наказу № 458 від 02.08. 2005р. «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України».

6. Короткий виклад наказу № 518/674 від 20.07.2009р. «Про забезпечення медико-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах».

7. Короткий виклад наказу № 521 від 01.06.2010 р.» Про затвердження правил безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах».

8. Короткий виклад пояснювальної записки навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1 – 4 класи).

9. Короткий виклад пояснювальної записки навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5 – 9 класи).

10. Короткий виклад пояснювальної записки навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (10 – 11 класи).

11. Звіт про роботу.

12. Характеристика студента-практиканта.

13. Самооцінка якостей студента-практиканта, як майбутнього вчителя фізичного виховання.

Особливу увагу при проходженні навчально-ознайомчої та виробничої практики в системі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту слід приділити роботі з дітьми які мають відхилення у стані здоров'я. Розглянути питання соціальної адаптації таких дітей у загальноосвітньому середовищі та розробленню особистих корекційних програм направлених відновлення стану здоров'я таких дітей [5]. Така робота буде сприяти гуманному ставленню майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до дітей з відхиленнями в розвитку [4].

Висновки. Навчально-ознайомча та виробнича практика в системі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту необхідний етап циклу професійної підготовки так як дає можливість оволодіти засобами та технологіями фізкультурної діяльності, ознайомитись із змістом, метою, організацією фізкультурна спортивної діяльності. Набуває своєрідність соціальних умов міжособистісних стосунків у процесі майбутньої професії.

Література.

1. Презлята Г.В. Щоденник обліку роботи з педагогічної практики (фізична культура). – Івано-Франківськ: ОІППО, 2015. – 112 с.
2. Тягур Р.С. Програма і методичні матеріали з навчальної практики студентів III курсу факультету фізичного виховання і спорту: посібник. – ІваноФранківськ: « Інін», 2017 – 192 с.
3. Тягур Р.С. Педагогічний менеджмент: короткий лекційний курс. – ІваноФранківськ: »Просвіта», 2018 – 65 с.
4. Долинний Ю.О. Гуманізм у соціальній роботі з дітьми, які мають обмежені можливості / Ю.О. Долинний / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. –№10. – С. 200-202.
5. Долинний Ю.О. Соціальна адаптація та корекційна робота з дітьми дошкільного віку, які мають обмежені можливості / Ю.О. Долинний / Соціальна педагогіка: теорія та практика // Збірник статей під ред. Харченко С.Я. - Луганськ: ЛНПУ ім. Тараса Шевченка, 2006. – №3. – С. 18-22.
6. Про фізичну культуру і спорт: Закон України (від 24.12.1993) К.: [Б.В.], 1993 – 22 с.

References.

1. Prezlyata G.V. Shhodenny`k obliku roboty` z pedagogichnoyi prakty`ky` (fizy`chna kul`tura). – Ivano-Frankivs`k: OIPPO, 2015. – 112 s.
2. Tyagur R.S. Programa i metody`chni materialy` z navchal`noyi prakty`ky` studentiv III kursu fakul`tetu fizy`chnogo vy`xovannya i sportu: posibny`k. – IvanoFrankivs`k: « Inin», 2017 – 192 s.
3. Tyagur R.S. Pedagogichny`j menedzhment: korotky`j lekciyny`j kurs. – IvanoFrankivs`k: »Prosvita», 2018 – 65 s.
4. Doly`nny`j Yu.O. Gumanizm u social`nij roboti z dit`my`, yaki mayut` obmezheni mozhly`vosti / Yu.O. Doly`nny`j / Pedagogika, psy`xologiya ta medy`ko-biologichni problemy` fizy`chnogo vy`xovannya i sportu: naukova monografiya za redakciyeyu prof. Yermakova S.S. – Xarkiv: XDADM (XXPI), 2006. –#10. – S. 200-202.
5. Doly`nny`j Yu.O. Social`na adaptaciya ta korekciyna robota z dit`my` doshkil`nogo viku, yaki mayut` obmezheni mozhly`vosti / Yu.O. Doly`nny`j / Social`na pedagogika: teoriya ta prakty`ka // Zbirny`k statej pid red. Xarchenko S.Ya. - Lugans`k: LNPU im. Tarasa Shevchenka, 2006. – #3. – S. 18-22.
6. Pro fizy`chnu kul`turu i sport: Zakon Ukrayiny` (vid 24.12.1993) K.: [B.V.], 1993 – 22 s.

М.О. Кожемяка,
науковий керівник **В.Г. Лосік**
(Донбаська державна машинобудівна академія
м. Краматорськ, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

N.A. Kojemyaka,
scientific adviser **V.G. Losik**
Donbass state engineering academy
(m. of Kramators'k, Ukraine)

FEATURES AND PERSPECTIVES OF TRAINING SPECIALISTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Анотація. У статті розглянуті перспективи підготовки фахівців в галузі фізичної культури і спорту, розглянуто перспективи розвитку сфери підготовки у фізичній культурі і спорті.

Ключові слова: спорт, фахівці, конкурентоспроможність, студенти взаємодія.

Abstract. In the article the prospects of training of specialists in the field of physical culture and sports are considered, the prospects of development of the sphere of preparation in physical culture and sports are considered.

Keywords: sports, professionals, competitiveness, student interaction.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Проблема підготовки кадрів і пов'язані з нею завдання ефективної організації системи професійної освіти завжди висувалися в якості однієї з найважливіших для забезпечення нормального функціонування суспільства, створення умов для збереження, відтворення і розвитку соціальної системи і її складових, для наслідування і передачі культурних цінностей в усіх сферах життя. Характер вирішення цієї задачі, можливі й реалізовані підходи до формування кадрової інфраструктури, принципи, на яких будувалася такого роду діяльність, знаходяться в тісному зв'язку з особливостями розвитку всіх основних підсистем суспільства - економічної, політичної, правової та т.п. - і тому можуть істотно різнитися між собою на різних етапах суспільного розвитку, оскільки завжди відповідали на той чи інший соціальний запит [1; 3; 5].

В останні роки зріс інтерес до вивчення ролі і місця фізичної культури в системі освіти людини, переглядаються сформовані раніше підходи. Все більше уваги привертають питання реалізації виховного потенціалу фізичної культури,

її людинотворчої суті. До теперішнього часу склався ряд передумов, що зумовили необхідність нових підходів до підготовки фізкультурних кадрів.

Система фізкультурної освіти змушена переосмислювати свої цілі і змінювати зміст. Відбувається боротьба двох тенденцій. З одного боку, усвідомлюється необхідність перебудови фізкультурного освіти, накопичується досвід, адекватний суспільним потребам, формуються нові дидактичні підходи. З іншого боку, система прагне зберегти сформовану теорію і звичну методику, абсолютизує організаційні форми і накопичений досвід.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з серйозних і гострих проблем, що залучають до себе увагу теоретиків і практиків у цій галузі діяльності, є протиріччя між розширенням мережі навчальних закладів, збільшенням різноманітності форм навчання, спектра спеціальностей, з одного боку, і необхідністю зберегти і підкріпити високий рівень підготовки фахівців, стійкість у функціонуванні системи, з іншого. Очевидно, що одним з важливих питань в цьому відношенні є знаходження найбільш ефективних рішень для забезпечення адекватного як за кількістю, так і за якістю набору студентів до вищих навчальних закладів.

Також в даний час очевидні протиріччя між потребою особистості і суспільства в освітніх, фізкультурно-оздоровчих і спортивних послуг і їх задоволенням через нестачу ряду організаційно-управлінських, правових проблем, консерватизму, недоліками фінансування і т.п. [4]. У зв'язку з чим гальмується підготовка кадрів для спортивно-оздоровчих організацій, введення сучасних перспективних програм, обмін науково-практичним потенціалом в галузі фізичної культури, спорту, туризму.

Однак накопичені протиріччя неможливо вирішити без корінних перетворень. Завдяки змінам в суспільній свідомості з'явилися нові цінності і у фізкультурній освіті - принцип саморозвитку, самовиховання, самоосвіти, підготовки до передачі знань, умінь, навичок. Ситуація, в якій формується нова концепція фізичної культури обумовлює необхідність відповідних змін в підготовці фахівців фізичної культури і спорту в системі вищої освіти. Це знайшло відображення в змісті освітнього стандарту, нових навчальних планах і програмах, пошуку шляхів удосконалення професійної підготовки кадрів.

Переорієнтація вищих навчальних закладів на підготовку фізкультурних кадрів, спрямованих на задоволення потреб суспільства і потреб державних, комерційних, суспільно-самодіяльних організацій і установ, фізичних осіб, вимагає розробки нових шляхів швидкого реагування на запити та створення нової сучасної моделі фахівця європейського і світового рівня [2].

Існує гостра недостача тренерів-викладачів для системи освіти. В даному напрямку існує багато огріхів, які необхідно усувати, а систему освіти вдосконалювати. Можна припустити, що проблема обґрунтованості змісту освіти є відкритою. Дана проблема обумовлена неухильним зростанням спортивних,

освітніх та інших соціальних установ, які потребують висококваліфікованих фахівців з вищою фізкультурно-педагогічною освітою.

При підготовці професіоналів майбутнього в вищих навчальних закладах повинні враховуватися течії моди, дефіцит на професії, спеціальності, потреби держави і різних верств суспільства, особистості, європейський і світовий освітній стандарт вищої фізкультурної освіти, рівень розвитку науки, практики і т.п.

Мета дослідження. Розглянути перспективи і особливості підготовки фахівців в області фізкультури і спорту.

Завдання дослідження. Збір і аналіз літературних джерел, які висвітлюють проблеми виховання фахівців фізкультури і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вимоги до підвищення креативності спортивних тренерів і педагогів з фізичної культури припускають необхідність не тільки навчально-дослідницької та навчально-практичної роботи, а й науково-дослідну діяльність в руслі проблематики в рамках своєї професії вже під час виконання студентами своїх професійних обов'язків. Здійснення науково-дослідницької діяльності студентів в умовах навчально-тренувального процесу може дати фундаментальну теоретико-практичну підготовку випускника вишу в руслі своєї конкретної фізкультурно-педагогічної професії. Однак накопичені протиріччя неможливо вирішити без корінних перетворень. Завдяки змінам в суспільній свідомості з'явилися нові цінності у фізкультурній освіті – принцип саморозвитку, самовиховання, самоосвіти, підготовки до передачі знань, умінь, навичок. Ситуація, коли формується нова концепція фізичної культури обумовлює необхідність відповідних змін в підготовці фахівців фізичної культури і спорту в системі вищої освіти. Це знайшло відображення в змісті освітнього стандарту, нових навчальних планах і програмах, пошуку шляхів удосконалення професійної підготовки кадрів.

Одним з головних принципів, на якому ґрунтується політика навчання в галузі фізичної культури і спорту, є безперервність і спадкоємність фізичного виховання різних вікових груп учнівської молоді на всіх рівнях освіти. Безперервність і спадкоємність фізичного виховання учнівської молоді в системі освіти забезпечуються сукупністю спадкоємних зразкових навчальних програм різних рівнів освіти з фізичної культури; систематичним використанням засобів фізичної культури в режимі навчального і не учбового часу; поєднанням різних форм занять фізичними вправами, спортом і туризмом протягом навчального тижня; системою гігієнічного навчання і виховання, формування навичок здорового способу життя; обов'язковістю вимог з контролю за динамікою фізичної підготовленості учнів в освітніх установах; взаємодією державних і громадських спортивних організацій.

Таким чином, проблема безперервності фізкультурного освіти повинна розглядатися в двох площинах: безперервна освіта особистості, що має на меті

формування фізично культурної людини. Неперервна професійна фізкультурна освіта, метою якої є підготовка фахівця, здатного здійснювати і забезпечувати на всіх рівнях реалізації педагогічно організовану безперервну освіту різних соціально-демографічних груп і створювати їм умови для фізкультурної самоосвіти. Взаємозв'язок і взаємозалежність цих двох сторін одного явища безсумнівна.

За останні роки в зв'язку з професіоналізацією і комерціалізацією спорту загострилася конкуренція на міжнародній арені, а наша країна продовжує втрачати провідні позиції в багатьох видах спорту. Науковий аналіз результатів роботи тренерів, які працюють зі спортсменами різної кваліфікації, показує, що сучасний розвиток спорту вищих досягнень в Україні цілком і повністю спирається на дитячо-юнацький спорт. Необхідно створити умови для безперервної якісної підготовки спортивного резерву після закінчення спортивної школи в умовах отримання середньої спеціальної та вищої професійної фізкультурної освіти.

Необхідно підвищувати ефективність системи спеціальної професійної фізкультурної освіти.

Система СПФО працює в режимі постійного пошуку та адаптації до постійно змінюваних завдань галузі і вимогам суспільства до середньої професійної фізкультурної освіти.

Модернізація системи середньої професійної фізкультурної освіти галузі фізичної культури і спорту робить її більш рухомою і мобільною, орієнтованою на запити освітньої практики, а випускників - конкурентоспроможними фахівцями. Основними прогресивними здобутками в розвитку середньої професійної фізкультурної освіти останніх років є: диверсифікація професійних освітніх програм, розвиток їх гнучкості і варіативності при збереженні практико-орієнтованості, а також позитивний досвід взаємодії установ СПФО з установами вищого професійного фізкультурної освіти, що сприяє підтримці конкурентоспроможності фахівців середньої ланки на ринку праці.

Взаємодія двох освітніх установ сприятиме вирішенню назрілої і зрозумілої в педагогічному середовищі проблеми модернізації теорії і технологій підготовки фахівців з фізичної культури в середніх і вищих навчальних закладах і системних шляхів її здійснення в реальній практиці, а також ефективному продовженню освіти у вузівській системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

Необхідно звернути серйозну увагу на відбір для навчання студентів, що володіють педагогічною спрямованістю особистості, орієнтованих і, головне, мотивованих на майбутню діяльність в сфері фізичної культури і спорту.

Це стає особливо актуальним у зв'язку зі зниженням престижності педагогічної діяльності. Пропоновані методики профвідбору дозволяють побачити реальну / потенційну професійну спрямованість абітурієнтів, оцінюючи інтереси абітурієнтів, їх обізнаність про професії, фактори вибору професії і т. Д. За допомогою анкетування, інтерв'ю, творів на педагогічні теми, вирішення педагогічних завдань і ін.

Довузівська підготовка і відбір професійно орієнтованої молоді сприяють якісному навчанню і стабільності контингенту фізкультурних вузів, подальшому успішному становленню педагогічної майстерності, а також розвитку творчих здібностей у педагогів.

Фізична культура сьогодні розглядається не тільки як явище суспільного життя, сфера людської діяльності, а й як результат розвитку її в особистість. Вона являє собою фундаментальну цінність особистості, оскільки забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності, створює передумови для гармонійного розвитку, сприяє прояву соціальної активності, виступає способом самореалізації особистості. Такий підхід дозволяє розглядати фізичну культуру як якісне, системне і динамічне утворення, що характеризується певним рівнем фізичного розвитку і освіченості особистості, усвідомленням способів досягнення цього рівня в різноманітних видах і формах діяльності (професійній, громадській, сімейної, фізкультурно-спортивної та ін.).

У зв'язку з цим, важливою тенденцією в процесі перегляду змісту підготовки фахівців фізичної культури і спорту - це підвищена увага, яка приділяється аксіологічному аспекту фізичної культури, як відображенню соціальних функцій фізкультурної діяльності [9, с. 80-82]. На жаль, у свідомості багатьох керівників вузів, переважає однобокий погляд на фізичну культуру, як на сферу розвитку тільки рухових якостей, умінь і навичок людини, і залишається в стороні його соціокультурне, особистісний розвиток. У зв'язку з цим, необхідно акцентувати на тому, «як використовувати специфічні і загальнопедагогічні ресурси, методи фізичної культури і спорту, вирішуючи в єдиному процесі завдання фізичного вдосконалення і обов'язкового духовного розвитку особистості людини» [5, с. 11].

В навчальних планах вузів фізичної культури і спорту недооцінюється зв'язок професійно-педагогічної підготовки з фізкультурно-спортивною, що не сприяє формуванню у майбутніх фахівців системного бачення майбутньої роботи, цілісного уявлення про характер педагогічної праці, розвитку мотивації професійної діяльності. Відсутність глибокої наукової підготовки призводить до того, що частина випускників не може освоїти сучасні технології, перейняти досвід у новаторів, впровадити в практику своєї роботи наукові досягнення. Відсутність сучасних технічних засобів навчання та методичних розробок, комп'ютерно-орієнтованих технологій, неіндивідуалізований характер процесу навчання, недооцінка науково-дослідних і творчих завдань, неефективне

використання педагогічної практики - проблеми, що стримують розвиток професіоналізму у майбутніх фахівців з фізичної культури.

Висновки. Існує гостра необхідність в модернізації системи навчання молодих фахівців в галузі фізичної культури і спорту. Багато проблем можна вирішити цілеспрямованим сприянням з боку педагогів, необхідно розвивати як фізичні показники майбутнього фахівця, так і його особистісні якості.

Література.

1. Бурханова І.Ю. Суб'єкт метазнання як цільової орієнтир освітньої діяльності. // Успіхи сучасної науки. - 2015. - № 2. - С. 50-53.
2. Віленський, М.Я. Основи спеціальності фізичного виховання студентів педагогічних інститутів / М.Я Віленський, Р.С. Сафін. - Вища. шк., 1980. - 104 с.
3. Євсєєв С. П. Фізична культура в системі вищої професійної освіти: реалії та перспективи. - 2004. - 272 с.
4. Леонтьєв, О.М. Потреби. Мотиви. Емоції / О.М. Леонтьєв. - ІПЛ, 1971. - 217 с.
5. Михайлов М.Г. Проектування інформаційно освітнього простору для системи безперервного фізкультурної освіти: Автореф.дисс . доктора пед. наук: МПДУ. - 2014. - 25 с.
6. Чесноков М.М. Довузівська підготовка в системі безперервної фізкультурної освіти: автореф. дис. . д-ра пед. наук: 13.00.04: - 1997. - 24 с.
7. Масягіна Н.В. Управління діловою кар'єрою в організаціях фізкультурно-спортивного профілю // Сучасні проблеми науки та освіти. - 2015. - № 3;
8. Митина, Л.М. Психологія професійного розвитку вчителя: навч. метод. література для вузів / Л.М. Митіна. - Флінта, 1998. - 20 с.
9. Надірашвілі, Ш.А. Поняття установки в загальній та соціальній психології / Ш.А. Надірашвілі. - Тбілісі, 1974. - С. 300-412.
10. Норакидзе, В.Г. Темперамент особистості і фіксована установка / В.Г. Норакидзе. - Тбілісі, 1970. - 456 с.

Literature.

1. Burkhanova I.Yu. The subject of metacognition as a target reference point of educational activity. // The successes of modern science. - 2015. - № 2. - P. 50-53.
2. Vilensky, M.Ya. Basics of specialty of physical education of students of pedagogical institutes / M.Ya. Vilensky, RS Safin. - Higher. 1980. - 104 p.
3. SP Evseev Physical Culture in the Higher System Vocational Education: Realities and Perspectives. -2004. - 272 p.
4. Leontiev, OM Need. Motives. Emotions / OM Leontiev. - IPL, 1971. - 217 p.

5. Mikhailov MG Designing educational space for a continuous system Physical Education: Author's thesis . Doctor of Ped. Sciences: MPDU. - 2014. - 25 p.
6. MM Chesnokov Pre-university training in the system of continuous physical education: author. diss. .Dr. ped. Sciences: 13.00.04: - 1997. - 24 p.
7. Masyagina NV Management of business career in organizations of sports and sports profile // Modern problems of science and education. - 2015. - № 3;
8. Mitina, LM Psychology of teacher's professional development: textbook. method. literature for high schools / LM Mitina. - Flint, 1998. - 20 p.
9. Nadirashvili, Sh.A. The concept of installation in general and social psychology / Sh. Nadirashvili. - Tbilisi, 1974. - P. 300-412.
10. Norakidze, V.G. Personality temperament and fixed installation / V.G. Norakidze. - Tbilisi, 1970. - 456 p.

Н.А. Пастушкова

*Викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Донбаської державної машинобудівної академії
(м. Краматорськ, Україна)*

В.С. Вірко

*Студентка групи ФК-18-1
Донбаської державної машинобудівної академії
(м. Краматорськ, Україна)*

**ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ ІЗ
ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗАСОБАМИ
АЕРОБІКИ**

N.A.Pastushkova V.S. Virko

*Students of the FC-18-1 group
Donbas'ka derzhavna mashinobudivna akademiya.
(m. of Kramatorsk's, Ukraine)*

**DEVELOPMENT OF THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE
SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS WITH
INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN AEROBICS**

Анотація: У статті розглянуто професійну компетентність майбутніх фахівців фізичної виховання і спорту як інтегративне утворення особистості, складові якої відображають розвиток особистих якостей майбутнього фахівця та результат оволодіння професійними знаннями, вміннями та навичками. Запропоновано впровадження інноваційної технології із застосуванням фітнес-аеробних програм у навчальну програму вищої освіти в галузі фізичного

виховання для удосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та підвищення їх професійної компетентності. Доведено ефективність застосування фахівцями засобів аеробіки, як дієвого метода оздоровчого фітнесу для збереження фізичного та психоемоційного здоров'я людини, поліпшення функціонального стану організму людини.

Ключові слова: професійна компетентність, майбутні фахівці, фізичне виховання та спорт, інноваційні технології, аеробна-фітнес програма, високо кваліфіковані спеціалісти.

Annotation: There are examined the professional competence of future specialists in physical education and sports as an integrative formation of personality, the components of which reflect the development of personal qualities of the future specialist and the result of mastering professional knowledge and skills. In article is proposed to include innovative technologies in aerobic fitness programs in the higher education curriculum in the field of physical education in order to improve the professional training of future specialists in physical education and increase their professional competence. It is justified the effectiveness of the use of aerobics by specialists as an effective method of wellness fitness for maintaining the physical and psycho-emotional health, improving the functional state of the human body.

Keywords: professional competence, future specialists, physical education and sports, innovative technologies, aerobic fitness program, highly qualified specialists.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Підвищення рівня фізичного здоров'я молодого покоління є одним з головних завдань фізичного виховання, яке є невід'ємною частиною всього навчально-тренувального процесу і займає важливе місце в підготовці молоді до життя та суспільно-корисної праці. В той же час рівень здоров'я молодого покоління в Україні невблаганно знижується. Сучасний рівень розвитку суспільства та освіти висуває високі вимоги до професійної компетентності фахівців з фізичного виховання, що потребує суттєвих змін у професійній підготовці. Гостро стоїть питання потреби вдосконалення педагогічної освіти, зокрема навчання майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Конкуренція на ринку праці передбачає перехід до ефективніших форм фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи з молоддю із застосуванням інноваційних технологій та вимагає підготовки висококваліфікованих кадрів. Водночас, традиційні зміст, форми і методи їхньої підготовки не повністю відповідають вимогам сьогодення. Тому важливого значення набуває модернізація процесу навчання фахівців з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, де відбувається опанування студентами комплексом знань, умінь і навичок, їхній професійний розвиток. На ЗВО покладається відповідальність за підготовку нового покоління

педагогів, зміст і рівень кваліфікації яких відповідає інноваціям, що відбуваються в галузі фізичної культури і спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищій освіті досліджували М. Віленський, М. Воробйов, Ю. Драгнєв, Л. Матвєєв, О. О. Тимошенко, О.І. Шабалина, Б. Шиян, С. Неверкович та ін. Науковці підкреслюють високу ефективність сучасних методів навчання у фізкультурній освіті, проте їх застосування для вивчення педагогічних дисциплін висвітлено недостатньо. Дослідженням аеробіки та впливу на здоров'я людини займалися С.В. Синиця, Л.Є. Шестерова, О.Є. Черненко, А.М. Гурєєва, О.П. Літвінова, О. Четчикова, О. Кузьменко, А. Єфанова та ін.

Мета дослідження. На основі літературних джерел провести науково-теоретичний аналіз професійної компетентності фахівців з фізичного виховання та спорту та обґрунтувати необхідність застосування інноваційних технологій з аеробіки у професійній діяльності майбутніх фахівців.

Завдання дослідження. На основі аналізу літературних джерел виокремити структурні компоненти професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Дослідити вплив аеробних вправ як дієвого метода оздоровчого фітнесу та довести ефективність застосування фітнес програм з аеробіки у навчальну програму вищої освіти в галузі фізичного виховання з метою вдосконалення професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

Збереження і відновлення здоров'я молоді України стає надзвичайно важливою справою. Воно є не лише особистим надбанням людини, але й одним із найважливіших показників благополуччя суспільства. У сучасних умовах важливими питаннями для зростаючого покоління з одного боку є зниження здоров'я, погіршення стану навколишнього середовища, велика кількість комп'ютерних ігор, інтернет-залежності, підвищення розумових і психічних навантажень, та з іншого - зменшення фізичної активності молоді, які в купі породжують низьку причин різних відхилень у стані здоров'я населення.

Для підтримки здорового способу життя, профілактики захворювань та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини держава пропонує стратегію та прописує загальні положення, що відображені у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту України [1]. Традиційна система фізичного виховання у вищому навчальному закладі не сприяє ефективному вирішенню проблеми зменшення недоліку рухової активності, студентів. монотонність сучасної системи навчання.

Отже система фізичного виховання та спорту потребує модернізації, засобами впровадження інноваційних технологій у сучасну програму фізичного виховання, що залежить від професійної компетентності спеціалістів фізичної культури.

У зв'язку з цим виникає потреба у інноваційних дослідженнях, спрямованих на побудову нової системи фізичного виховання студентів, зміст якої повинен відображати соціальне замовлення особистості, суспільства і держави на достатній рівень фізичної підготовленості та працездатності фахівців в різних галузях господарства впродовж багатьох років. Виникає попит на висококваліфіковані кадри з удосконаленою професійною компетентністю.

Підвищення професійної компетентності майбутніх викладачів фізичного виховання є глобальним питанням, що охоплює не тільки професійні навички майбутніх викладачів фізичної культури, а і вплив на психоемоційний, соціальний стан та здоров'я вихованців.

Сучасна система професійної підготовки потребує модернізації та пошуку нових шляхів, програм та методів для подолання сучасного кризового стану фізичної культури і спорту серед населення. Одним з таких методів є аеробіка.

Вивчення цієї теми спирається на наукові розробки різноманітних спеціалістів, які освітлювали теми професійної компетентності майбутніх фахівців фізичного виховання (Дерека Т.Г., Лахтадир О.В., Гаврилова Н.Г., Євдокимова Л.Г., Сивохоп Е.М., Маріонда І.І., Ковач Ш.А., Дудіцька С.П., Дубревський Ю.М.), впливу занять аеробікою та її різноманітними видами на рівень фізичної підготовленості, психо-емоційний стан студентів (Л.Ю. Дудорова, Крук М.З., Крук А.З., Черненко О.Є., Гурєєва А.М., Герасименко С.Ю., Синиця С. В., Шестерова Л. Є.) та впровадження аеробної програми в фізичне виховання у ЗВО для оздоровлення молоді (Шепеленко Т.В., Буц А.М., Луценко Л.С., Самбур В., Колос О.А.).

З кожним «кроком і подихом» навколишній світ більше відчуває наслідки екологічної, демографічної та соціально-економічної криз: низький рівень рухової активності та переважно сидячий образ життя, дуже малий відсоток населення відвідують спортивні секції, катастрофічна швидкість зниження стану здоров'я, У зв'язку з цим сучасна програма фізичного виховання повинна провести «капітальні» зміни.

XXI століття – це час інновацій, які дають поштовх для розробки великої кількості новітніх технологій та методик у програмі фізичного виховання. Освітні програми з фізичного виховання мають багато напрямків розвитку та вдосконалення, а модернізація процесу фізичного виховання повинна проводитися з метою вирішення недоліків сучасних оздоровчих програм. Для розробки інноваційних програм фізичної культури суспільство потребує кваліфіковані кадри, тобто зростає попит фахівців, які можуть запропонувати удосконаленні програми та методи проведення занять.

Сьогодні молодь цікавиться різноманітними популярними програмами загальної та локальної корекції тіла, м'язової маси, вправами реабілітаційного характеру, для подолання наслідків нервових зривів, стресових станів і т.д. Аеробіка є науково-обґрунтованою, найбільш вивченою інноваційною

технологією та дуже популярною, серед сучасної молоді, особливо серед молодих дівчат.

Різноманітність виконання вправ під сучасну музику у танцювальному стилі з високим емоційним ефектом і під впливом ритму утримують аеробіку на перших місцях рейтингу серед інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності [10].

Оздоровчу аеробіку відрізняє емоційна насиченість занять, простота і варіативність застосовуваних засобів, можливість контролю і самоконтролю стану здоров'я тих, хто займається, музикальність, пластичність і танцювальність виконуваних вправ. У своїй єдності компоненти аеробіки можуть забезпечити досягнення соціально значущих результатів: здоров'я, фізичного розвитку, культури рухів, естетики фізичного іміджу; зберегти і розвинути індивідуальні риси характеру [13].

Циклічні рухи аеробної активності: ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, розроблені К. Купером, аеробні танці, вправи на кардіотренажерах, є основою побудови наведених напрямків.

Широко відомими вправами є ходьба та оздоровчий біг. Їхніми перевагами є доступність, ефективність, всебічність розвитку. Особливо важливими ці вправи є для людей з надмірною масою тіла, похилого віку та для тих, хто має низький рівень фізичного стану. Також катання на роликових ковзанах викликає гарні емоції та ефективно впливає на розвиток аеробних спроможностей, і до того ж цей вид спорту включає до роботи такі групи м'язів, які складно розвивати за допомогою інших вправ.

Спінінг та сайклінг набули популярності, як оздоровчі заняття у фітнес-клубах. Використовуються спеціальні велотренажери, котрі імітують основні елементи рухової діяльності професійного спортсмена. Це дозволяє разом із головним видом тренувальної роботи – педалюванням – виконувати інші вправи для м'язів плечового пояса і тулуба, що сприяє розвитку статичної та динамічної витривалості, здатності швидко переключатися між вправами [7].

Окрім аеробних вправ, до занять включають велику кількість вправ, спрямованих на розвиток сили і силової витривалості різних груп м'язів, на корекцію фігури, а також на розвиток гнучкості, прикладом є: степ-, памп-, слайд- та фітбол-аеробіка, роуп-скіппінг і танцювальна аеробіка.

- Головним «тренажером» є платформа висотою 10-30 см. Завдяки своїй доступності, зрозумілості, ефективності та емоційності степ-аеробіка широко використовується у заняттях з людьми різного віку та рівня фізичної підготовленості. Усього у степ-аеробіці використовується до 250 способів піднімання на платформу, об'єднаних у річні варіанти та комбінації.

- Памп-аеробіка - напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладини, міні-штанги, гантелі).

- Слайд-аеробіка являє собою програму різнобічної фізичної підготовки на основі бокових рухів ніг. Вправи слайд-аеробіки підвищують силу і координацію м'язів нижні кінцівок, розвивають витривалість, є ефективним засобом регуляції маси тіла.

Аеробіка являє собою комплекс різноманітних рухів і статичних з опорою на спеціальний м'яч з повітряним наповненням.

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, салса, латина, сіті-джам, афро бік, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно й послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру [7].

Аналізуючи завдання фізичної культури, зміцнювання опорно-рухового апарату, формування гарної постави, нормалізація розвитку внутрішніх органів, покращення діяльності центральної нервової системи та загартовування імунітету, які повинні вирішуватись у процесі виховання сучасної молоді, можна зробити висновок, що діяльність, спрямована на оздоровлення тіла та духу є ключовим моментом усього процесу.

Заняття фізичними вправами активізують діяльність усіх органів і систем, підвищують здатність організму до мобілізації функціональних можливостей людини. Оздоровча аеробіка впливає на всі системи організму людини – кровообігу, респіраторну, опорно-руховий апарат [4,11].

Під час аеробного тренування від активних м'язів, суглобів та зв'язок у центральну нервову систему, зокрема в кору головного мозку, поступає велика кількість сигналів. Відбувається прискорення серцевої діяльності і дихання, підвищується артеріальний тиск, посилюється обмін речовин, збільшується швидкість току по кровоносних судинах. Регулярні заняття оздоровчою аеробікою підвищують рухливість грудної клітки й діафрагми.

Таким чином, із зростанням рівня тренуваності потреба міокарду в кисні знижується як в стані спокою, так і при субмаксимальному навантаженні, що свідчить про економізацію серцевої діяльності і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності [4].

Аеробні вправи несуть в собі величезну кількість переваг, як фізичних, так і емоційних. Можна виділити наступні переваги: відбувається зміцнення серцевого м'яза, помітно підвищується ефективність її діяльності, також відбувається зменшення частоти пульсу в стані спокою, помітно поліпшується кровообіг, кров'яний тиск при цьому, навпаки, знижується, дихальні і скелетні м'язи зміцнюються. Відбувається розвиток витривалості. Йдуть зайві кілограми. Після декількох тижнів регулярних тренувань можна помітити, що настрій більш життєрадісний. Відповідно, аеробні вправи допомагають позбавитися від депресій. За допомогою них можна поліпшити якість свого сну. Він буде більш здоровим, більш глибоким. Це, в свою чергу, призводить до більш швидкому і якісному відновленню організму після тренувань [15].

Заняття аеробікою знижують ризик серцево-судинних захворювань. Людина, що займається аеробними вправами тренує серцевий м'яз. Під час виконання вправ активізуються майже всі скелетні м'язи, у них розширюється капілярна сітка, пришвидшується кровообіг [4].

Нині особливо важливим є значення аеробіки у виховному процесі професійної освіти майбутніх спеціалістів фізкультурно-оздоровчого напрямку. Особливе значення грає спеціалізована підготовка фахівців фізичної культури з рисами оздоровчої аеробіки, яка необхідна для розвитку та збереження здоров'я кожного індивіда. Актуальність виховання професійності спеціалістів цієї сфери діяльності вимагає підвищення рівня не тільки теоретичних знань, практичних вмінь, навичок, методик, а також досконалої підготовки майбутніх фахівців до творчої діяльності, до самонавчання та самовдосконалення [11].

Компетенція фахівців фізичного виховання має велике значення, як зазначено у вимогах фахівець з фізичного виховання повинен мати наступні професійні здібності:

- спеціалізовані педагогічні здібності;
- мотивацію до роботи на своєму робочому місці;
- гарний особистий фізичний стан, який дозволить виконувати фізичні вправи та рухові завдання разом з учнями та студентами;
- високий рівень педагогічної та професійно-спрямованої освіти;
- зовнішні риси та внутрішні якості, що викликають симпатію оточуючих;
- типологічні риси: сила, рухливість і врівноваженість нервових та психологічних процесів [6,8].

Зазначені вище риси є невід'ємними у становленні та роботі сучасних і майбутніх спеціалістів. Аеробіка ж пропонує вдосконалення методів фізичної культури шляхом розвитку цих якостей.

Як зазначає Н. Кузьміна: професійна компетентність викладачів фізичного виховання, яка є складовою професіоналізму, у свою чергу має три підрозділи: спеціальна компетентність у галузі дисципліни, що викладається; методична компетентність (способи формування знань, умінь в учнів); соціально-психологічна компетентність (спілкування); диференційно-психологічна (мотиви, здібності); аутопсихологічна компетентність (визначаються переваги та недоліки власної діяльності) [6].

Саме спеціальна та методична компетенція оновлюється через інноваційні методи та новітні методи проведення занять фізичного виховання. Тобто програма фізичного виховання завжди повинна мати як основні методи, ґрунт виховання фізичної культури студентів, так і сучасні популярні технології спеціальності.

Потреба організму в руховій активності індивідуальна і залежить від різноманітних факторів: фізіологічних, біологічних, соціальних. Рухова активність має велике значення у житті людини, аеробна ж фітнес-програма в

системі фізичного виховання активізують діяльність усіх органів і систем, підвищують здатність організму до мобілізації функціональних можливостей і більш економної м'язової діяльності [9].

Зміни в системі викладання фізичного виховання за допомогою додавання до загальної програми вправ аеробіки, забезпечить покращення здоров'я та фізичного стану як студентів, так і фахівців-викладачів з фізичного виховання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Питання критичної межі стану здоров'я населення, не ефективності професійно-педагогічної діяльності майбутніх спеціалістів з фізичного виховання та відсутності кваліфікованих кадрів треба подолати засобами впровадження інноваційно-модернізованих технологій у загальноосвітню систему фізичної культури та спорту України. Однією з сучасних технологій є проведення занять з елементами аеробіки. Такий принцип фізичного навантаження у вищих навчальних закладах є цікавим для студентів та перспективним для майбутніх фахівців фізичного виховання.

Модернізація сучасної системи засобами аеробіки має переваги, різноманітні за сферою впливу: залучає студентів до занять фізичною культурою та спортом, має оздоровчий ефект для населення та, головне, підвищує компетентність майбутніх фахівців засобами покращення стандартних аспектів фізичного виховання

Тож, ураховуючи проведенні дослідження, ми підтверджуємо особливу потребу у вдосконаленні сучасної системи фізичного виховання засобами підвищення компетентності майбутніх фахівців засобами аеробіки.

Література.

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту від 28 вересня 2004 року № 1148/204.
2. Колос О.А. Фітнес – аеробіка як засіб оздоровлення студенток ВНТУ – Вінниця, ВНТУ – 2018.
3. Кузьменко О. Єфанова А. Вплив аеробіки на організм студента // Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За ред. В.В. Білецької. – т. і. – к.: НАУ, 2015.
4. Пятницька Д.В. Дисертація на тему «Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки» - м. Харків – 2017.
5. Синиця С.В., Шестерова Л.Є. навч. посіб.: Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення - Полтава, 2010 – 244 с.
6. Ткачівська І. М., Ковальчук Л. В. Інноваційні педагогічні та оздоровчі технології у фізичній культурі / І. М. Ткачівська, Л. В. Ковальчук// Навчально-методичний посібник. – Івано-Франківськ, 2011. – 104с.

7. Турчина Н.І., Оргеєва С.В., Харун О.С., Хачатрян В.В., Воробйова Ю.О. посібник: Практикум з аеробіки– Київ: НАУ, 2012. — 32 с.

8. Чепелюк А., Пиц Н., Кушнір Р. Компоненти формування професійної компетентності фахівця фізичного виховання, науковий збірник «Актуальні питання гуманітарних наук» - 2013 №4. - С. 219-225.

9. Четчикова О. І. Методичні і організаційні вказівки для спортсменів – плавців до самостійної роботи і практичних занять з дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура» (для студентів усіх спеціальностей Академії) / О. І. Четчикова, В. І. Протоковило. – Харків: ХНАМГ, 2011. – 36 с.

References.

1. Nacional`na doktry`na rozvy`tku fizy`chnoyi kul`tury` i sportu vid 28 veresnya 2004 roku # 1148/204

2. Kolos O.A. Fitnes – aerobika yak zasib ozdorovlennya studentok VNTU – Vinny`cya, VNTU – 2018

3. Kuz`menko O. Yefanova A. Vply`v aerobiky` na organizm studenta // Suchasni fitnes-texnologiyi u fizy`chnomu vy`xovanni studentiv: Materialy` IV Mizhnarodnoyi naukovo-prakty`chnoyi konferenciyi studentiv, aspirantiv i molody`x ucheny`x. / Za red. V.V. Bilecz`koyi. – t. i. – k.: NAU, 2015.

4. Pastushkova N.A. Struktura profesijnoyi kompetentnosti majbutnix faxivciv z fizy`chnogo vy`xovannya i sportu

5. Pyatny`cz`ka D.V. Dy`sertaciya na temu «Rozvy`tok fizy`chny`x zdibnostej studentok vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv zasobamy` aerobiky`» - m.Xarkiv – 2017.

6. Sy`ny`cya S.V., Shesterova L.Ye. navch. posib.: Ozdorovcha aerobika. Sporty`vno-pedagogichne vdoskonalennya - Poltava,2010 – 244 s.

7. Tkachivs`ka I. M., Koval`chuk L. V. Innovacijni pedagogichni ta ozdorovchi texnologiyi u fizy`chnij kul`turi / I. M. Tkachivs`ka, L. V. Koval`chuk// Navchal`no-metody`chny`j posibny`k. – Ivano-Frankivs`k, 2011. – 104s.

8. Turchy`na N.I., Orgyeyeva S.V., Xarun O.S., Xachatryan V.V., Vorobjova Yu.O. posibny`k: Prakty`kum z aerobiky`– Ky`yiv: NAU, 2012. — 32 s.

9. Chepelyuk A., Py`cz N., Kushnir R. Komponenty` formuvannya profesijnoyi kompetentnosti faxivcya fizy`chnogo vy`xovannya, naukovy`j zbirny`k «Aktual`ni py`tannya gumanitarny`x nauk» - 2013 #4. - S. 219-225.

Д.А. Сафонов, С.О. Черненко

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

**ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ЗА КОРДОНОМ (СПОЛУЧЕНІ ШТАТИ
АМЕРИКИ)**

D.A. Safonov, S.A. Chernenko

*Donbass State Machine-Building Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

**PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS ABROAD (THE UNITED STATES OF
AMERICA)**

Анотація. У статті розглянуто прогресивний досвід в підготовці кадрів фізичної культури і спорту за кордоном, а також критичне осмислення його та втілення в українську систему освіти.

Ключові слова: фізичне виховання, професійна підготовка, фізична культура і спорт.

Annotation. The article discusses the progressive experience in training personnel of physical education and sports abroad (USA), a critical understanding of it and implementation in the Ukrainian education system.

Key words: physical education, vocational training, physical education and sports.

Постановка питання у загальному вигляді та її актуальність. Для ефективної модернізації педагогічної освіти в українських ЗВО, зокрема підготовки вчителів фізичного виховання, відповідно до завдань, пов'язаних із виконанням Болонської конвенції, необхідно достатньо повно та цілісно уявляти структуру й організаційні особливості вищої освіти розвинених європейських та інших розвинених країн, у тому числі основні напрями вдосконалення підготовки педагогічних кадрів [1].

Останнім часом уряди країн здійснюють заходи щодо пропаганди фізичної культури, затверджують національні програми популяризації фізичного виховання; більшість країн на всіх ступенях загальної освіти (молодша, середня і старша школи) вимагають від учнів обов'язкового відвідування уроків фізичного виховання [4].

Вивчення прогресивного в підготовці кадрів фізичної культури і спорту за кордоном, критичне осмислення його та втілення в українську систему освіти доцільно за такими напрямками: 1) вимоги до обсягу та рівня підготовки фахівців; 2) напрями науково-освітньої діяльності ЗВО; 3) якість і продуктивність освітньо-виховної роботи викладачів; 4) організаційно-педагогічні умови й ефективність навчальної діяльності студентів. У кожному з цих аспектів і складників функціонування вищої школи в багатьох країнах накопичено певний передовий досвід, кращі напрацювання якого після ретельного вивчення варто втілювати в підготовку вчителів фізичного виховання у процесі вдосконалення української вищої школи галузі ФКіС.

Головна мета дослідження проаналізувати підготовку фахівців з фізичного виховання і спорту за кордоном, зокрема у Сполучених Штатах Америки.

Виклад основного матеріалу. Ряд фахівців [2; 3; 4; 6; 225; 12] вивчали літературні джерела, нормативні документи, аналізували проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в зарубіжних країнах. Наступні дослідження [8; 9; 10; 11] дозволили визначити структуру професійної підготовки фахівців галузі ФКіС, виявити пріоритетні напрями, цілі, завдання, соціальну значущість фізичного виховання молоді в країнах з розвинутими освітніми системами.

Аналіз проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в міжнародному ракурсі свідчить про те, що до структури професійної підготовки фахівців належать: факультети фізичного виховання класичних університетів, інститути фізичної культури, спортивні академії, факультети фізичного виховання в педагогічних коледжах, курси для інструкторів масової фізичної культури при університетах [5]. Безперечно, в різних країнах вироблені своєрідні підходи до підготовки педагогічних працівників галузі ФКіС, котрі багато в чому залежать від традицій, особливостей і тенденцій педагогічної освіти в кожній освітній системі.

Підготовку вчителів фізичного виховання у Сполучених Штатах Америки розглянемо найбільш детально в широкій площині освіти фахівців фізичної культури і спорту у ЗВО.

Відомий автор [18] вказує, що нині у США відбувається переосмислення самого понять фізичної культури і спорту, їх концепції, їх статусу та значення в житті суспільства. Далі автор визначає, що продовжується процес диверсифікації напрямів, профілів і спеціалізації фізичного виховання, який приходить на зміну іншій тенденції – універсалізації.

Зазначимо, що піднесення масового спорту в США актуалізує серйозні зміни в підготовці фахівців з масової фізичної культури і спорту. Відбувається переорієнтація вищої освіти США з випуску викладачів фізичного виховання на підготовку фахівців, затребуваних на ринку праці. Це, передусім, фахівці для роботи із людьми з особливими потребами (неповносправними), фахівці зі спортивної гігієни і спортивного відпочинку. Доволі популярним є навчання фахівців із фізичного виховання неповносправних, оскільки вони навчаються за рахунок держави (Державний Закон США 94-142, 1975) [19].

У структурі педагогічної освіти США виділяються вищі навчальні заклади різних рівнів: університети (4–5 років), педагогічні коледжі (4–5 років), коледжі вільних мистецтв (4 роки), коледжі, де готують учителів початкової школи (2 роки). Серед найбільш відомих університетів, що готують педагогічні кадри, в тому числі з фізичного виховання – Болл університет (штат Індіана), Північний Іллінойський університет (штат Іллінойс), Мічиганський університет (штат Мічиган), університет у Філадельфії (штат Пенсільванія). Основна частина майбутніх учителів навчаються чотири роки (70 %), менше третини – п'ять років, ще деякі – два роки.

При чотирьох-п'ятирічній підготовці перші два роки занять присвячені вивченню предметів загальноосвітнього циклу, де значне місце займають гуманітарні дисципліни. При цьому передбачено сполучення обов'язкових і елективних курсів. Значне місце в програмі підготовки посідають психолого-педагогічні дисципліни. У системі знань, якими мають оволодіти майбутні вчителі, виділяються як загальні, так і спеціальні знання (наприклад, методи наукового дослідження), поведінкові науки (теорія поведінки: ідеальна, нормальна й аномальна) [13; 16; 17].

Важлива частина педагогічної освіти США – практика та стажування. В університетах на педагогічну практику відводиться 14 тижнів. У педагогічних коледжах практика передбачена на всіх курсах. У програму педагогічної практики входить спостереження навчально-виховного процесу, аналіз проведених уроків, самостійне проведення уроків у школі (від одного до серії). Після закінчення навчального закладу випускникам слід для завершення освіти пройти річне стажування за місцем роботи [13].

Професійна підготовка викладачів (учителів) фізичного виховання у США здійснюється за різними програмами. Спеціалізована програма підготовки майбутніх учителів фізичного виховання (Physical Education Teacher Education – PETE). Одержання ступеня бакалавра в галузі фізичної культури і спорту передбачає два типи підготовки: для роботи в громадських місцях та для викладання фізичного виховання в системі державних шкіл.

Для того, щоб бути сертифікованими в галузі фізичного виховання (K-12 – охорона здоров'я та фітнес), учителі мають додатково пройти навчання за програмою підготовки викладача – бакалавра освіти (Bachelor of Education, B.Ed) у галузі фізичного виховання. Студенти, які обирають подвійну програму сертифікації в галузі охорони здоров'я та фізичного виховання, мають виконати всі роботи з курсу фізичного виховання, а також додаткові курсові роботи. Вони спеціалізуються як тренери, вчителі або фахівці з адаптивної фізичної культури й одержують подвійний диплом [7].

Професійна підготовка фахівців галузі ФКіС у США суттєво змінилася останніми роками. Значна увага приділяється самостійній підготовці студентів; збільшився обсяг загальноспортивних дисциплін у програмі навчання; педагогічна практика студентів (у початковій і середній школі) вважається однією з найважливіших ланок навчання. Майбутні викладачі фізичного виховання проходять обов'язкові курси із загальнопедагогічних дисциплін; основ освіти, психології освіти, концепцій, методів і методичних прийомів, що застосовуються в освіті; використання засобів масової інформації. Багато навчальних закладів упровадили обов'язкові курси «Відносини людей у колективі» та «Відносини людей у суспільстві». Серед обов'язкових дисциплін також насичений курс з інформаційно-комунікаційних технологій. Кожний студент неодмінно проходить педагогічну практику зі своєї спеціалізації. Для одержання сертифікату необхідно прослухати відповідні курси, а також курси з принципів оцінювання успішності, організації діяльності та складання навчальних програм.

Підготовка тренерів із видів спорту в США. Майбутні тренери, як правило, закінчують 4-річний курс навчання, що охоплює біологію, фізику, психологію, техніку тренування, першу медичну допомогу, принципи правильного харчування тощо. Обсяг практичної роботи майбутнього тренера не менше 600 год. Студенти також одержують підготовку із запобігання травматизму та реабілітації спортсменів. Підготовка тренерів високої кваліфікації здійснюється в Американському Інституті спортивних тренерів (Institute for Sport Coaching), що об'єднує понад 110 регіональних і національних спортивних організацій, котрі відповідають вимогам національних стандартів і беруть участь у оптимізації творчого потенціалу тренерів високої кваліфікації та розробленні відповідних програм. Майбутні тренери вивчають такі дисципліни: «Філософія та етика», «Безпека та попередження травматизму», «Оптимізація фізичних

кондицій», «Ріст і розвиток», «Навчання та комунікація», «Спортивні навички і тактика», «Організація та управління», «Тестування і контроль».

Важливе значення надається розвитку креативності студентів, під котрою розуміють комплекс інтелектуальних і особистісних особливостей людини, які сприяють самостійному висуненню проблем і нестандартному їх вирішенню шляхом генерування нових ідей. Розвиток особистості тренера, на думку експертів Національної асоціації, має проходити на таких рівнях: ресурсному, фізичному, особистісному, міжособистісному, професійному, інтелектуальному та духовному [14; 15]. Тренер високої кваліфікації повинен орієнтуватися в питаннях спортивної медицини – мати уявлення про взаємозв'язок рухової активності з рівнем фізичного розвитку та здоров'ям людини. Йому необхідно також знати основні прийоми тестування й оцінювання фізичних кондицій, методики визначення кисневого споживання, максимальної потужності м'язової роботи, максимальної фізичної працездатності (за Торндалом), анаеробні тести тощо. Поряд із підготовкою тренерів високої кваліфікації в США здійснюється так звана інтенсивна (прискорена) підготовка інструкторів, ініціатором якої був Р. Мартінес. Мета підготовки тренерів-інструкторів полягає в наданні їм початкових знань у галузі ФКіС, а також формуванні установок, згідно з якими головним критерієм спортивної діяльності для вихованця є спортивний результат, а для наставника – участь у тренувальній діяльності. Ознайомлення з практикою інтенсивної підготовки тренерів-інструкторів у США показує, що вона має деякі особливості організаційного, змістового та методичного характеру. Виходячи зі змісту програм, підготовка тренерів-інструкторів має, переважно, утилітарний характер, який передбачає ґрунтовну теоретичну та практичну підготовку. Прагматична спрямованість, а також супутні їм технократизм, неврахування потреб всебічного розвитку особистості є специфічною рисою американської системи професійної освіти і підготовки фахівців усіх галузей.

Підготовка фахівців із фізичних вправ. За цим напрямом навчаються студенти, які планують спеціалізуватися в лікувальній фізкультурі або профілактиці захворювань. До обов'язкових дисциплін для фахівців цієї спеціалізації належать: загальнопедагогічні, загальноспортивні дисципліни, а також курси з математики, хімії, основ інформатики, рекреації на виробництві, медичних аспектів спорту, психології та соціології. Альтернативні курси можуть бути обрані студентом із суміжних галузей (соціологія життєвого циклу, принципи рухової модифікації).

Підготовка організаторів спорту, які працюватимуть організаторами масової оздоровчої роботи в клубах, парках, майданчиках тощо. На відміну від попереднього напрямку, в їхній підготовці домінуюча увага приділяється організаційному аспекту, хоча програми частково співпадають. Майбутні

фахівці вивчають ті самі базові курси, а також основи інформатики, бізнес і рекламу, рекреацію та форми проведення вільного часу на свіжому повітрі, соціологію та психологію. Студенти також проходять практикум із фізичних вправ і спорту.

Фахівець із гігієни. Програми підготовки розраховані на фахівців з гігієни широкого профілю і передбачають такі курси як «Хвороби людини, причини і попередження», «Гігієна окремих груп і суспільства в цілому», «Перша медична допомога», «Охорона навколишнього середовища», «Гігієна на робочому місці», «Шкідливість застосування наркотиків». Окрім цього студенти мають виконати польове дослідження з гігієни.

Фахівець з ритміки і танців. Ритміка пропонується як основна або друга спеціальність у багатьох університетах. Випускники одержують ступінь бакалавра наук або бакалавра мистецтв. Їх навчають хореографії, сучасним і бальним танцям тощо. Професійна підготовка охоплює: курси ритміки, техніки танцю, композиції, методики навчання, театрального мистецтва та ін. Студенти мають презентувати свою роботу в хореографічній композиції. Окрім шкіл і коледжів, випускники працюють у театрах, студіях, оздоровчих центрах, літніх таборах, лікарнях.

Висновки.

1. В Сполучених Штатах Америки у зв'язку з переважанням прагматичного і раціоналістичного підходів у підготовці вчителів фізичного виховання у ЗВО більше уваги приділяється практичним знанням, умінням і навичкам.

2. У вітчизняній системі навчання майбутніх вчителів фізичного виховання надмірна увага приділяється спортивно-спеціалізованій підготовці, майже удвічі більше обсягу часу порівняно зі США.

3. В українських ЗВО на психолого-педагогічні дисципліни витрачається у 2,5 рази менше, а педагогічній практиці приділяється у три рази менше часу порівняно зі США.

Література.

1. Біла книга національної освіти України / Т. Ф. Алексеєнко, В. М. Аніщенко, Г. О. Балл [та ін.]; за заг. ред. акад. В. Г. Кременя ; НАПН України. – К.: Інформ. системи, 2010. – 342 с.

2. Бомова Н. Б Деякі особливості професійної підготовки в університетах розвинених країн на прикладі спеціальності «Організація рекреаційного спорту»/Н. Б. Бомова // Теорія та практика фізичної культури. - 1994. - № 1 - 2. - С. 40 - 42.

3. Вульфсон Б. Л. Вища освіта на Заході на порозі XXI століття: успіхи та невирішені проблеми/Б. Л. Вульфсон// Педагогіка. - 1999. - № 2. - С. 84 - 91.

4. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання: досвід європейських країн / І. Б. Гринченко // Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. – 2014. – Вип. 42. – С. 39 – 50.
5. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в нових умовах / І. Б. Гринченко // Вища освіта України. Теоретичний та науково-методичний часопис. Додаток 3. – Т. VII. Тематичний випуск: Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору. – К.: Гнозис, 2011. – С. 84 – 93.
6. Захаріна Є. А. Аналіз професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в Україні та США / Є. А. Захаріна // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – Бердянськ: БДПУ, 2012. – № 1. – С. 116 – 123.
7. Івон А. Сучасна підготовка кадрів з фізичного виховання та спорту у Франції / А. Івон // Теорія та практика фізичної культури. - 1986. - № 7. - С. 56 - 57.
8. Кузін В. В. Досвід підготовки спортивних менеджерів в Університеті Клода Бернара (Франція) / В. В. Кузін, М. Є. Кутепов // Теорія та практика фізичної культури. - 1994. - № 12. - С. 43 - 45.
9. Моторін В. М. Підготовка фахівців фізичної культури в університеті Лок-Хейвен (США) / В. М. Моторін // Теорія та практика фізичної культури. - 1990. - № 5. - С. 58 - 59.
10. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у зарубіжних країнах: методична розробка / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 2002. – 43 с.
11. Туліна Л. А. Деякі особливості підготовки тренерів та викладачів фізичного виховання в системі вищої освіти США (критичний аналіз)/Л. А. Туліна // Актуальні проблеми організації підготовки фізкультурних кадрів там: зб. наук. тр. - Малахівка: МОГІФК. 1989. - С. 52 - 56.
12. Bain K. What the Best College Teachers Do / Ken Bain. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 2004. – 224 p.
13. Blazer C. Literature review on professional development for teachers / Christie Blazer. – Miami, FL: Miami-Dade County Public Schools, 2005. – 19 p.
14. Collinson V. The Professional Development of Teachers in the United States and Japan / Vivienne Collinson & Yumiko Ono // European Journal of Teacher Education. – 2001. – Vol. 24, No. 2. – P. 223 – 248.

15. Core competencies [Electronic resource] // Human Resources | University of Calgary: the official site / Univ. of Calgary. – Access Mode
16. Handbook of competence and motivation / Edited by Andrew J. Elliot and Carol S. Dweck. – New York: Guilford Press, 2005. – 704 p.
17. Maurer M. R. Steps to Successful Physical Education / Maurer, Marcy R., Jordan, Pat J. // Teacher Education Workshop: Physical Educator. – 2006. – V. 63, n.1. – P. 53 – 56.
18. Public law 94-142 (S. 6); nov. 29, 1975: Education for all handicapped children act of 1975 // Statement of findings and purpose, Public Law 94-142 U.S.C.

References.

1. Bila kniga nacionalnoï osviti Ukraïni / T. F. Alekseenko V. M. Anischenko G. O Ball [ta in.]; za zag. red. akad. V. G. Kremenya ; NAPN Ukraïni. – K. Inform. Sistemi 2010. – 342 s.
2. Bomova N. B. Nekotorie osobennosti professionalnoi podgotovki v universitetah zarubejnih stran na primere specialnosti «Organizaciya rekreacionnogo sporta» / N. B. Bomova // Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi. – 1994. – № 1 – 2. – S. 40 – 42.
3. Vulfson B. L. Visshee obrazovanie na Zapade na poroge HHI veka uspehi i nereshennye problemi / B. L. Vulfson // Pedagogika. – 1999. – № 2. – S. 84 – 91.
4. Grinchenko I. B. Profesiina pidgotovka maibutnih uchiteliv fizichnogo vihovannya _ dosvid evropeiskih kraïn / I. B. Grinchenko // Zasobi navchalnoï ta naukovo doslidnoï roboti. – 2014. – Vip. 42. – S. 39 – 50.
5. Grinchenko I. B. Profesiina pidgotovka maibutnih uchiteliv fizichnoï kulturi v novih umovah / I. B. Grinchenko // Vischa osvita Ukraïni. Teoretichnii ta naukovo_metodichnii chasopis. Dodatok 3. – T. VII. Tematichnii vipusk Vischa osvita Ukraïni u konteksti integracii do evropeiskogo osvitnogo prostoru. – K. Gnozis 2011. – S. 84 – 93.
6. Zaharina Ė. A. Analiz profesiinoï pidgotovki maibutnih uchiteliv fizichnoï kulturi v Ukraïni ta SShA / Ė. A. Zaharina // Zbirnik naukovih prac Berdyanskogo derjavnogo pedagogichnogo universitetu _Pedagogichni nauki, – Berdyansk BDPU 2012. – № 1. – S. 116 – 123.
7. Ivon A. Sovremennaya podgotovka kadrov po fizicheskomu vospitaniyu i sportu vo Francii / A. Ivon // Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi. – 1986. – № 7. – S. 56 – 57.

8. Kuzin V. V. Opit podgotovki sportivnih menedjerov v Universitete Kloda Bernara Franciya, / V. V. Kuzin M. E. Kutepov // Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi. – 1994. – № 12. – S. 43 – 45.
9. Motorin V. M. Podgotovka specialistov fizicheskoi kulturi v universitete Lok_Heiven SShA, / V. M. Motorin // Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi. – 1990. – № 5. – S. 58 – 59.
10. Suschenko L. P. Profesiina pidgotovka maibutnih fahivciv fizichnogo vihovannya ta sportu u zarubijnih kraïnah metodichna rozrobka / L. P. Suschenko. – Zaporijjya ZDU 2002. – 43 s.
11. Tulina L. A. Nekotorie osobennosti podgotovki trenerov i prepodavatelei fizvospitaniya v sisteme visshego obrazovaniya SShA _kriticheskii analiz, / L. A. Tulina // Aktualnie problemi organizacii podgotovki fizkulturnih kadrov za rubejom sb. nauchn. tr. – Malahovka MOGIFK. 1989. – S. 52 – 56.
12. Bain K. What the Best College Teachers Do / Ken Bain. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 2004. – 224 p.
13. Blazer C. Literature review on professional development for teachers / Christie Blazer. – Miami, FL: Miami-Dade County Public Schools, 2005. – 19 p.
14. Collinson V. The Professional Development of Teachers in the United States and Japan / Vivienne Collinson & Yumiko Ono // European Journal of Teacher Education. – 2001. – Vol. 24, No. 2. – P. 223 – 248.
15. Core competencies [Electronic resource] // Human Resources | University of Calgary: the official site / Univ. of Calgary. – Access Mode
16. Handbook of competence and motivation / Edited by Andrew J. Elliot and Carol S. Dweck. – New York: Guilford Press, 2005. – 704 p.
17. Maurer M. R. Steps to Successful Physical Education / Maurer, Marcy R., Jordan, Pat J. // Teacher Education Workshop: Physical Educator. – 2006. – V. 63, n.1. – P. 53 – 56.
18. Public law 94-142 (S. 6); nov. 29, 1975: Education for all handicapped children act of 1975 // Statement of findings and purpose, Public Law 94-142 U.S.C.

УДК 796.012.378

Н.А. Пастушкова

*Викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Донбаської державної машинобудівної академії
(м. Краматорськ, Україна)*

В.О. Грабар

*Студентка групи ПТ-18-1
Донбаської державної машинобудівної академії
(м. Краматорськ, Україна)*

**ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ
ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З МЕНТАЛЬНИХ ПРОГРАМ З
ФІТНЕСУ**

Hrabar V.A.

*Donbas'ka derzhavna mashinobudivna academia.
(m. Kramators'k Ukraine)*

**IMPROVEMENT OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE
SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION USING INNOVATIVE
TECHNOLOGIES FROM THE MENTAL PROGRAMS OF FITNESS**

Анотація: У статті розглянуто проблеми сучасного навчання фахівців з фізичного виховання та обґрунтовано необхідність застосування інноваційних технологій у виховальному процесі студентів. Проведено аналіз науково-методичної літератури з професійної підготовки фахівців з фізичного виховання та виявлено позитивний вплив сучасних інноваційних ментальних програм з фітнесу не лише на фізичний, а й психічний стан здоров'я студентів.

Сформовано структуру професійної компетентності вчителя з фізичного виховання і спорту, що відображає різні аспекти та функції його професійної діяльності.

Ключові слова: активність, професійна компетентність, підготовка, йога, фітнес, стан, ментальні практики, вплив, організм, виховання, розум, мета, активність, гармонія, стретчинг.

Summary: In the article the problems of modern training of specialists in physical education are considered and the necessity of application of innovative technologies in the educational process of students is substantiated. An analysis of scientific and methodological literature on the professional training of specialists in physical education was conducted and the positive impact of modern innovative mental fitness programs on not only the physical but also the mental health of students was revealed.

The structure of professional competence of the teacher of physical education and sport is formed, which reflects the different aspects and functions of his professional activity.

Keywords: activity, professional competence, training, yoga, fitness, condition, mental practices, influence, organism, education, mind, purpose, activity, harmony, stretching.

Постановка проблеми у загальному вигляді та актуальність теми: Через погіршення здоров'я сучасного суспільства зростає потреба у кваліфікованих фахівців з фізичного виховання і спорту. Перед університетами покладено завдання модернізації навчального процесу фізичного виховання,

необхідність впровадження інноваційних технологій у навчальний процес на прохання суспільства, підвищити компетентність.

Аналіз наукових досліджень і публікацій: Актуальні питання підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання були предметом досліджень: Хоменко С.В., Фирсин С.А., Тіняков А.

Мета дослідження: Основна мета статті – впровадження інноваційних технологій з ментального фітнесу в традиційну систему фізичного виховання для підвищення рівня професійної підготовки, як показника професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання.

Завдання дослідження: Узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання із застосуванням інноваційних технологій з ментальних програм з фітнесу.

Виклад основного матеріалу дослідження: Заняття фізичною культурою для студентів – це спосіб отримати фізичну активність та розвинути свої фізичні якості, як показує практика, хоча традиційні заняття можуть забезпечити повну фізичну підготовку для студентів, але такі заняття стають монотонними та не мотивують студентів. Через це активність студентів зникає і можна побачити тенденцію пропусків занять з фізичної культури. Тобто перед вчителем стає проблема мотивації студентів та підвищення рівня професійної компетентності із застосуванням інноваційних технологій.

Впровадження нових методик, інновацій стає актуальним та викликає інтерес учнів. Нетрадиційні види спорту в навчальній практиці слід віднести до нових методів. Це першорядне значення – пошук шляхів оздоровлення та підвищення фізичної працездатності, підвищення функціональних можливостей організму та адаптація до підготовки майбутніх висококваліфікованих фахівців.

Фітнес це напрям фізичної культури, який спрямований на вдосконалення загального стану людського організму, його тренування та здатність протистояти негативним впливам навколишнього середовища за допомогою простих і складних вправ, допомагає корегувати форми тіла та ваги.

Ментальний фітнес – це спокійна, гармонійна вправа, в якій зміцнюються та стабілізуються найглибші м'язові шари. Заняття включають розтягнення, врівноваження, дихання та розслаблення. Ментальний фітнес позначає практики оздоровлення, які складаються з трьох складових: тіло, дух, розум. Усі ці складові розвиваються та покращуються під час занять йогою.

Тренування з ментального фітнесу розвиває гнучкість суглобів, хребта, формує красиву поставу. зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування постави та корекція вад статури, профілактика патологічних станів та профзахворювань, виховання естетичних навичок, психопрофілактика,

психокорекція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору стресам.

Ментальний фітнес – один з найбезпечніших видів тренувань. Жодна інша вправа не надає настільки щадного впливу на організм і одночасно зміцнює його.

Існує багато видів ментального фітнесу, до них відносяться: йога, китайська гімнастика ушу і її різновиди, європеїзовані програми Пілатеса, Фельденкрайза, Лобаня, Александера, Калан Пінкні (каланетика) і ін., В яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем. Для проведення заняття з йоги, китайської гімнастики, методу Пілатеса і ін. Потрібна висока компетентність фахівців, знання техніки виконання вправ, методики навчання, володіння методами регуляції психоемоційного стану людини.

Йога це давнє вчення, яке має на меті досягти внутрішньої рівноваги людини. Без сумніву, йога ніжно і гармонійно впливає на зміцнення і підтримку здоров'я і краси тіла. Але, насамперед, вона спрямована на досягнення особливої внутрішньої гармонії, а також гармонії з усім світом. Йога працює не тільки з тілом, але і з розумом, допомагаючи боротися зі стресом, різними нервовими напруженнями і перевантаженнями, які часто викликаються необхідністю вирішувати відразу багато проблем, включаючи повсякденні проблеми.

Розглянемо основні та популярні види Body & Mind (Розумне тіло).

Пілатес (пілатес) – система, розроблена Джо́зефом Пілатесом. Принципи пілатесу орієнтовані на контроль дихання та усвідомлену роботу над тілом. Статичні та динамічні вправи виконуються повільно. Ця практика показана для загального вдосконалення та зміцнення всіх груп м'язів.

Фітнес-йога - це сучасний і дуже популярний вид фітнесу, який поєднує в собі основи фітнесу та класичної хатха-йоги. З хатха-йоги взято виконання позасан, він'ясана - руху тіла, синхронізовані з диханням і дихальні вправи, які називаються пранаямой.

Фітнес-йога - це баланс між тілом і розумом, можливість знайти відмінну фізичну форму, розвинути концентрацію, уникнути травм, поліпшити душевний стан, підвищити свою самооцінку, підвищити опірність стресам. Після регулярних занять йогою організм людини покращує свій стан. А саме: дихання здатне оздоровити серцево-судинну систему, а також підвищити опірність вірусам та інфекціям, нормалізується режим сну, що підвищує уважність і працездатність, починає покращувати свою роботу ендокринна система [2]

Каланетика (каланетика) – складні, статичні фізичні вправи для роботи на м'язовій тканині. Глибоке вивчення всіх груп м'язів досягається дихальними техніками в поєднанні зі статичними вправами на розтяжку. Програма отримала свою назву від розробника Kalana Pink. Рекомендується створити струнку і обтягуючу фігуру, поліпшити поставу, поліпшити обмін речовин і сприяти нарощуванню м'язів.

Стретчинг – особливий вид фітнесу, спрямований на повільну, планомірну розтяжку зв'язок та м'язів рук, спини, ніг. Він ефективно працює над підтриманням їх еластичності і гнучкості. А ще стретчинг дозволяє вкрай швидко повернути форму в'ялим і давно не працювали м'язів.

У заключній частині уроку вправи на розтяжку були використані як засіб психофізичної саморегуляції в стані нервово-м'язової релаксації та відновлення. Релаксацію проводили на тлі спокійної, спокійної музики.

Релаксація – глибоке розслаблення м'язів, що супроводжується усуненням психологічного напруження. Переваги систематичних сеансів релаксації визнані сучасною психотерапією. Релаксація також є основою новітніх психотерапевтичних методик. Мета повного розслаблення – максимально заспокоїти нервову систему, щоб позбутися психічного та фізичного напруження.

Нова освітня парадигма вимагає, щоб фахівець опанував не лише основні знання та професійні навички свого профілю, а й досвід науково-дослідної та творчої діяльності, досвід соціальної та оціночної діяльності. Дійсно, фахівець повинен бути компетентним та конкурентоспроможним.

Термін "компетентність" відноситься до відповідності реальної та необхідної професійної особистості мірі присвоєння людиною змісту компетенції, тобто перш за все показник якості.

Для досягнення цих цілей необхідно знайти шляхи та засоби їх вирішення, що вимагає вироблення критеріїв та рівнів формування навичок.

Необхідно мати здатність формувати мотивацію до занять фітнесом, розробляти перспективні, оперативні плани і програми конкретних занять в сфері масового спорту; використовувати в процесі тренерської діяльності засоби і методи профілактики травматизму і захворювань, організовувати відновлювальні заходи з урахуванням віку і статі займаються; удосконалювати індивідуальне спортивну майстерність в процесі тренувальних занять, володінням технікою рухів; здійснювати самоконтроль, оцінювати процес і результати тренерської діяльності, зберігати і підтримувати спортивну форму.

Професійна компетентність з фітнесу є багатокомпонентне і багатогранне явище, яке в узагальненому вигляді включає в себе соціальну, організаторську, комунікативну, рефлексивно-рухову, самоосвітню складові, які передбачають в свою чергу наявність ціннісних орієнтацій, знань, умінь і досвіду спортивно-педагогічної діяльності.

Висновки: Процес фізичного виховання, який базується на старих концептуальних принципах, коли вирішуються завдання з переважно руховим характером і приділяється недостатня увага розвитку духовної сфери людини, не може принести позитивних результатів у формуванні культури тіла та

здоров'я студентів Розчаровує те, що студенти втрачають інтерес до занять фізичними вправами, головним чином через відсутність занять по інтересам. Для підготовки майбутніх фахівців слід використовувати інновації у навчальній базі. Основними видами інноваційних технологій, що виникають у педагогічній галузі, є: впровадження, інженерія, консультування та навчання, забезпечення навчання інновацій персоналу. Розвиток освіти також дозволяє нам вижити і розвиватися в умовах зростаючої динаміки соціальних змін.

Практика використання розумових програм допомагає підтримувати здоровість учнів та підтримувати всі функції організму в активному стані. Психічні програми призводять до покращення здоров'я, якщо організм людини функціонує таким чином, що забезпечує повне та гарне фізичне та психічне самопочуття.

Література.

1. Бландін Кале-Жермен, Анатомія йоги. Як працюють м'язи. – 2016
2. Броуд У. Наукова йога. Демістифікація.– 2013 – С. 22–23
3. Георг Фойерштейн, Психологія йоги. Об'єднання східного і західного підходів до вивчення розуму. – 2015
4. Летунова Т.А. Переваги фітнесу йогової аеробіки як виду фізичної активності.– 2018– С.1–3
5. Роберт Бутера, Ерін Байрон, Стаффан Елгелід. Йога-антистрес. М'яко заспокоює. Знімає тривогу. – 2019
6. Тіняков А. Зміст професійної діяльності вчителів спорту (тренерів) в освітніх спортивних закладах // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: матеріали Міжн. наук.-практ. конф. - Тернопіль, 2004.
7. Швеє Н.Н. Йога. Теорія і практика. – 2010 –С.1–2
8. Фірсін С.А. Інноваційні форми та методи сучасного фізичного виховання. Міжнародний журнал прикладних та фундаментальних досліджень. – 2013. – № 12 – С. 132–13
9. Хелен Вандербург Змішані тренування: фітнес, йога, пілатес та барре – 2018
10. Хоменко С.В. Критерії і рівні професійної компетентності вчителя фізичної культури // Проблеми підготовки сучасного вчителя – 2011 – Ч.1. Вип.4

References.

1. Blandin Kale-Zhermen, Anatomiya jogy`. Yak pracyuyut` m'yazy`. – 2016
2. .Broud U. Nauchnaya joga. Demy`sty`fy`kacy`ya. – 2013 – S. 22–23
3. Georg Fojershtejn, Psy`xologiya jogy`. Ob'yednannya sxidnogo i zaxidnogo pidxodiv do vy`vchennya rozumu. – 2015.

4. Letunova T.A. Dostoy`nstva fy`tnesa jogovoj ayeroby`ky` kak vy`y`da fy`zy`cheskoj akty`vnosty`. – 2018– S.1–3
5. Robert Butera, Erin Bajron, Staffan Elgelid. Joga-anty`stres. M'yako zaspokoyuye. Znimaye try`vogu. – 2019
6. Tinyakov A. Zmist profesijnoyi diyal`nosti vchy`teliv sportu (treneriv) v osvitnix sporty`vny`x zakladaх // Aktual`ni problemy` rozvy`tku ruxu «Sport dlya vsix» u konteksti yevropejs`koyi integraciyi Ukrayiny`: materialy` Mizhn. nauk.-prakt. konf. - Ternopil`, 2004.
7. Shvecz N.N. Joga.Teory`ya y` prakty`ka. – 2010 –S.1–2
8. Fy`rsy`n S.A.Mezhdunarodnyj zhurnal pry`kladnyx y` fundamental`nyx y`ssledovany`j. – 2013. – # 12 – S. 132–13
9. Xelen Vanderburg Zdorov`e Smeshannnye treny`rovky`: fy`tnes, joga, py`lates y` barre – 2018
10. .Xomenko S.V. Kry`teriyi i rivni profesijnoyi kompetentnosti vchy`telya fizy`chnoyi kul`tury` // Problemy` pidgotovky` suchasnogo vchy`telya – 2011 – Ch.1. Vy`p.4

УДК 378

О.О. Халява, С.О. Черненко

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**ІСТОРИЧНІ НАПРЯМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ
СИСТЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИКЛАДАЧІВ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ**

HISTORICAL AREAS OF RESEARCH OF PEDAGOGICAL SYSTEM OF PROFESSIONAL TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Анотація. У статті розглянуто історичні напрями становлення педагогічної системи та теоретичного осмислення педагогічної підготовки викладачів фізичної культури у ЗВО. Виникнення та формування наукового аналізу фізичного виховання і фізичної культури XX – XXI століття.

Ключові слова: фізичне виховання, професійна підготовка, фізична культура і спорт.

Annotation. The article deals with the historical directions of formation of the pedagogical system and theoretical understanding of pedagogical training of teachers of physical culture in universities. The emergence and formation of scientific analysis of physical education and physical culture of XX – XXI century.

Key words: physical education, vocational training, physical education and sports.

Постановка питання у загальному вигляді та її актуальність. Зростання ролі фізичної культури і спорту, конкретизація завдань, що стоять перед фізкультурним рухом, наполегливо вимагають удосконалення організаційної структури управління розвитком фізичного виховання на основі наукового підходу та цілеспрямованого використання законів соціального й економічного розвитку суспільства, специфічних закономірностей фізичної культури [8]. Питанням розвитку фахівця цієї галузі присвячені дослідження В. Платонова [16] та ін., які торкаються різних аспектів підготовки студентів. Проблеми змісту освіти галузі ФКіС досліджені у працях А. Барабанова [1], Ж. Холодова [19] та ін. Питання формування педагогічних здібностей у галузі ФКіС вивчали Н. Латишева [10], А. Міхєєв [14] та ін., що відображають у своїх працях науково обґрунтовані засоби і методи підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Проте, цілісної системи за найбільш важливих напрямів наукових

досліджень у галузі фізкультурно-педагогічної освіти в Україні до нинішнього часу не має.

У зв'язку з цим виникає необхідність розгляду історичних напрямів становлення педагогічної системи та теоретичного осмислення формування педагогічної майстерності викладачів фізичної культури у часі.

Головна мета дослідження. Проаналізувати історію формування педагогічної системи професійної підготовки викладачів фізичного виховання в світі та становлення в Україні.

Виклад основного матеріалу. Виникнення наукового аналізу фізичного виховання та фізичної культури відносять до другої половини XVIII – першої половини XIX ст. Саме в цей період в Європі бурхливо починає розвиватися гімнастичний рух. У розвиток теорії фізичної культури і підготовки вчителів фізичного виховання значний внесок зробили українські педагоги і просвітителі (М. Демков, О. Духнович, П. Франко, І. Ставровський, П. Юркевич та ін.).

На початку XX ст. в Галичині створена концепція тіловиховання І. Боберського. Зміст його концепції полягав у тренуванні тіла, вихованні фізичних якостей і духовної сили кожної особистості та всієї нації.

На території Правобережної України термін «фізична культура» увів С. Зенченко в 1910 р., який розглядав це поняття як сукупність фізичного виховання, фізичного розвитку та фізичної освіти.

У подальшому видатний учений П. Лесгафт розробив власну систему фізичної освіти. Розглядаючи її з позицій анатомії, фізіології, педагогіки і психології, вчений одним із перших у світі висунув фізичне виховання в один ряд з іншими навчальними предметами. Найбільша заслуга П. Лесгафта полягає в тому, що він науково обґрунтував нерозривний, органічний зв'язок фізичного виховання з розумовим, моральним і естетичним, вказав на необхідність поєднання методів пояснення і демонстрації [11].

Як свідчать наукові дослідження, навчання фахівців фізичної культури і спорту на початку XX ст. зосереджувалося, переважно, на вивченні медико-біологічних дисциплін [12]. Ця тенденція почала змінюватися лише у 20 – 30 рр. XX ст., коли П. Блонський, С. Шацький та ін. розробили основи нової системи педагогічної освіти, що поєднує теоретичну та практичну підготовку студентів [3]. Виникає навчальна дисципліна «фізична культура», створюються спеціалізовані кафедри, факультети, навчальні заклади.

У 1925 р. видано посібник Г. Дюперрона «Теорія фізичної культури», в якому була здійснена спроба інтегрувати різноманітні фізіологічні, анатомічні, педагогічні дані про фізичне виховання в межах однієї комплексної дисципліни [6].

У 40 – 50 рр. минулого століття розвиток педагогічної науки був спрямований на визначення змісту педагогічної творчості, пошук кращого педагогічного досвіду. Основний зміст тогочасних педагогічних досліджень

полягає в тому, що мотиви, здібності та якості вчителя формуються і виявляються під час освітньої практики [4]. Активні дослідження педагогічної діяльності вчителя фізичного виховання розпочалися на початку 60 - х рр. XX ст. У виконаних емпіричних і діагностичних розробках зосереджувалася увага на аналізі суспільних і дидактичних явищ [3; 5; 9]. Важливими для навчання вчителів фізичного виховання є праці В. Сухомлинського [17], в яких акцентується увага на єдності професійних, моральних і фізичних якостей педагога. Крім того, науковці та практики того часу розробляли вимоги до фахівця фізичного виховання, однак дослідження були, переважно, описового характеру [2].

Загалом, у вищій фізкультурно-педагогічній освіті радянського періоду послідовно реалізовувалися, змінюючи одна іншу, різні тенденції. До середини 60 - х рр. XX ст. у професійній підготовці переважали медико-біологічні науки. Згодом на перший план вийшли теорія фізичного виховання і психологія спорту.

У 80 - ті рр., що характеризувалися інтенсивним розвитком науково-педагогічних шкіл, зокрема створенням різноманітних методик, дослідженням навчального процесу, де предметом вивчення стає навчальний процес у ЗВО галузі ФКиС (формування професійних умінь, самостійна робота студентів, активні методи навчання тощо).

З початку 90 - х рр. XX ст. значна увага дослідників сконцентрувалася на вивченні потенційних можливостей фізичної культури щодо гармонійного розвитку духовних і фізичних сил вільної, незалежної людини.

Стійка тенденція підвищення соціальної ролі фізичної культури і спорту спостерігається на початку XXI ст., коли вироблене чітке розуміння суспільно-історичної зумовленості та значення фізичної культури в становленні особистості [21].

Тобто, основною метою роботи вчителя фізичного виховання вважалися завдання всебічного фізичного вдосконалення учнів, тому в системі підготовки майбутніх вчителів панував утилітарний, технократичний підхід. Головною вважалася підготовка вчителя до виконання його професійних обов'язків, роботи з реалізації завдань фізичного вдосконалення школярів.

Відповідним чином будувалася підготовка вчителів фізичного виховання у ЗВО, що мала на меті передусім формування професійних знань, умінь і навичок [20].

Водночас, переважна більшість дослідників галузі ФКиС (В. Папуча [15]), навіть досліджуючи формування педагогічної майстерності, зосереджуються на вивченні дисциплін професійно-спортивної підготовки у ЗВО. У дослідженні Т. Матвійчук [13] основна увага присвячена цілеспрямованому розвитку педагогічної майстерності студентів ЗВО галузі ФКиС. Система формування

професійної педагогічної спрямованості студентів факультетів фізичного виховання була предметом дослідження М. Карченкової [7], Б. Шияна [22] та ін.

Наприкінці ХХ – на початку ХХІ ст. інтерес вітчизняних науковців до проблем підготовки вчителів фізичного виховання значно підвищився. До найбільш важливих напрямів наукових досліджень у галузі фізкультурно-педагогічної освіти в Україні належать:

- організаційно-педагогічні аспекти системи підготовки фахівців;
- інноваційні процеси і технології підготовки фахівців галузі ФКіС;
- використання національних традицій у системі підготовки фахівців фізичної культури і спорту;
- удосконалення методики підготовки вчителів фізичного виховання;
- формування професійної готовності та професійної компетентності професійної готовності вчителя;
- упровадження інформаційно-комунікаційних технологій у навчання;
- підготовка студентів до науково-педагогічної роботи.

Відомий фахівець Н.Степанченко [18], зазначає, що формування педагога – багатоетапний процес. Далі автор вказує, що він розпочинається ще до вступу абітурієнта в педагогічний ЗВО і не завершується з його закінченням. Кількісні та якісні характеристики професіоналізації особистості педагога відрізняються на різних стадіях його професійного становлення: на етапі допрофесійної підготовки, на стадії професійно-педагогічного навчання і на стадії самостійної професійної діяльності.

Висновки.

1. Забезпечення студентів у процесі навчання комплексом педагогічних компетентностей є однією з основних вимог підвищення якості професійної підготовки випускників ЗВО галузі ФКіС.

2. Формування та розвиток професійної компетентності та педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання має відбуватися не спонтанно, а у процесі спрямованого навчання фахових, психологічних та педагогічних дисциплін.

3. Підготовка вчителів фізичного виховання у ЗВО галузі ФКіС потребує нових підходів і комплексного вдосконалення, що передбачає оновлення змісту, застосування нових ефективних технологій, безперервного моніторингу якості навчання.

Перспективним напрямком у наступних дослідженнях являється обґрунтування педагогічних умов ефективності нововведень у підготовці викладачів фізичної культури та моделювання цієї системи.

Література.

1. Барабанов А. Г. Вища фізкультурна освіта. Проблеми та рішення / А. Г. Барабанов. – ФОН, 1995. – 186 с.

2. Бельський Я. Теоретичні і методичні основи підвищення ефективності праці вчителів фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» Бельський Януш. – К., 2000. – 46 с.
3. Блонский П. П. Вибрані педагогічні твори / П. П. Блонський. - Педагогіка, 1961. – 695 с.
4. Велик В. П. Дослідження деяких питань професійної підготовки студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інституцій: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання та спортивного тренування» / В. П. Великий. - 1971. - 18 с.
5. В'яткіна З. І. Індивідуальний стиль діяльності у педагогічній майстерності вчителя: [уч. посібник] / Зінаїда Вяткіна. – 1979. – 74 с.
6. Дюперрон Г. А. Теорія фізичної культури: Підбір вправ. Побудова та проведення уроку. Педагогіка фізкультури/Г. А. Дюперрон; . - 2-ге знач. дод. вид. - Час, 1927. - 100 с.
7. Карченкова М. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Карченкова Марина Володимирівна. – Переяслав-Хмельницький, 2006. – 228 с.
8. Кузьмін А. М. Теоретичні засади професійного виховання майбутніх спеціалістів фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня д-ра пед. наук.: спец. 13.00.01 «Загальна педагогіка»; 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчої фізичної культури» / А. М. Кузьмін. - 1999. - 37 с.
9. Кузьміна Н. В. Формування педагогічних здібностей/Н. В. Кузьміна. - 1961. - 98 с.
10. Латишева Н. Є. Формування професійно-педагогічних умінь щодо проведення спортивної орієнтації дітей та підлітків у студентів ІФК у системі безперервної педагогічної практики: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. /Н. Є. Латишева. - 1995. - 177 с.
11. Лесгафт П. Ф. Зібрання педагогічних творів: в 5 т. / П. Ф. Лесгафт; ред. колегія: Г. Г. Шахвердів (відп. ред.) та ін. - Т. 1. - Фізкультура та Спорт, 1951. - 295 с.
12. Майборода В. К. Вища педагогічна освіта в Україні: історія, досвід, уроки (1917-1985 рр.) / В. К. Майборода. – К.: Либідь, 1992. – 196 с.
13. Матвійчук Т. Ф. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання у процесі професійної підготовки: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Матвійчук Тетяна Фартівна. – Вінниця., 2015. – 272 с.

14. Міхєєв А. І. Формування педагогічної майстерності тренера: метод. розробка/А. І. Міхєєв. -ГЦОЛІФК, 1986. - 36 с.
15. Папуча В. М. Формування педагогічної майстерності майбутнього вчителя фізичного виховання в процесі фахової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В. М. Папуча. – Запоріжжя, 2010. – 20 с.
16. Платонов В. Н. Актуальні проблеми вищої школи та шляхи перебудови фізкультурної освіти / В. Н. Платонов // Теорія та практика фізичної культури. - 1990. - № 4. - С. 5 - 10.
17. Сухомлинський В. О. Допомога вчителю в удосконаленні педагогічної майстерності / Сухомлинський В. О. // Вибр. твори: в 5 т. – К.: Радянська школа, 1977. – Т. 4. – 643 с.
18. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах: дис. .д-ра пед. наук: 13.00.04 / Степанченко Н.І. – В., 2017. – 629 с.
19. Холодов Ж. К. Технологія теоретичної професійної підготовки у системі спеціальної фізкультурної освіти: автореф. дис. на соїск. уч. степ. докт. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика фізичного виховання, спортивного тренування та оздоровчої фізичної культури»; 13.00.01 «Загальна педагогіка, історія педагогіки та освіти»/Ж. К. Холодів. -1996. - 60 с.
20. Шабаліна О. Л. Загальнопедагогічна підготовка вчителя фізичної культури у системі вищої професійної освіти: дис. . д-ра пед. наук: 13.00.08 / Шабаліна Ольга Леонідівна. -2003. - 320 с.
21. Шиян Б. М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття // Б. М. Шиян // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 371 – 374.
22. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч. для студентів вищ. навч. закл. / Б. М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.; Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

References.

1. Barabanov A. G. Visshee fizkulturnoe obrazovanie. Problemi i resheniya / A. G. Barabanov. –FON, 1995. – 186 s.
2. Belskii Ya. Teoretichni i metodichni osnovi pidvischennya effektivnosti praci vchiteliv fizichnoї kulturi: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya d-ra ped. nauk: spec. 13.00.04 «Teoriya i metodika profesiinoї osviti»/□□Belskii Yanush. – K., 2000. – 46 s.
3. Blonskii P. P. Izbrannie pedagogicheskie proizvedeniya / P. P. Blonskii. – Pedagogika, 1961. – 695 s.

4. Velik V. P. Issledovanie nekotorykh voprosov professionalnoi podgotovki studentov fakultetov fizicheskogo vospitaniya pedagogicheskikh institutov: avtoref. diss. na soiskanie nauch. stepeni kand. ped. nauk: spec. 13.00.04 «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sportivnoi trenirovki» / V. P. Velik. –1971. – 18 s.
5. Vyatkina Z. I. Individualnii stil deyatel'nosti v pedagogicheskom masterstve uchitelya: [uch. posobie] / Zinaida Vyatkina. –1979. – 74 s.
6. Dyuperron G. A. Teoriya fizicheskoi kulturi: Podbor uprajnenii. Postroenie i provedenie uroka. Pedagogika fizkulturi / G. A. Dyuperron ; –Vremya, 1927. – 100 s.
7. Karchenkova M. V. Pedagogichni umovi formuvannya gotovnosti maibutnih uchiteliv fizichnoi kulturi do profesiinoi diyalnosti: dis. kand. ped. nauk: 13.00.04 / Karchenkova Marina Volodimirivna. – Pereyaslav_Hmelnickii, 2006. – 228 s.
8. Kuzmin A. M. Teoreticheskie osnovi professionalnogo vospitaniya buduschih specialistov fizicheskoi kulturi: avtoref. diss. na soiskanie uchenoi stepeni d-ra ped. nauk.: spec. 13.00.01 «Obschaya pedagogika»; 13.00.04 «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoi trenirovki i ozdorovitelnoi fizicheskoi kulturi» / A. M. Kuzmin. –1999. – 37 s.
9. Kuzmina N. V. Formirovanie pedagogicheskikh sposobnostei / N. V. Kuzmina. –1961. – 98 s.
10. Latisheva N. E. Formirovanie professionalno_pedagogicheskikh umenii po provedeniyu sportivnoi orientacii detei i podrostkov u studentov IFK v sisteme neprerivnoi pedagogicheskoi praktiki: dis. kand. ped. nauk: 13.00.04. / N. E. Latisheva. –1995. – 177 s.
11. Lesgaft P. F. Sobranie pedagogicheskikh sochinenii: v 5-i t. / P. F. Lesgaft; red. kollegiya: G. G. Shahverdov (otv. red.) i dr. – T. 1. –Fizkultura i Sport, 1951. – 295 s.
12. Maiboroda V. K. Vischa pedagogichna osvita v Ukraïni: istoriya, dosvid, uroki (1917-1985 rr.) / V. K. Maiboroda. – K.: Libid, 1992. – 196 s.
13. Matviichuk T. F. Formuvannya pedagogichnoi maisternosti maibutnih uchiteliv fizichnogo vihovannya u procesi profesiinoi pidgotovki: dis. kand. ped. nauk: 13.00.04 / Matviichuk Tetyana Fativna. – Vinnicya., 2015. – 272 s.
14. Miheev A. I. Formirovanie pedagogicheskogo masterstva trenera: metod. razrabotka / A. I. Miheev. –GCOLIFK, 1986. – 36 s.
15. Papucha V. M. Formuvannya pedagogichnoi maisternosti maibutnogo vchitelya fizichnogo vihovannya v procesi fahovoï pidgotovki: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. ped. nauk: spec. 13.00.04 «Teoriya i metodika profesiinoi osviti» / V. M. Papucha. – Zaporijjya, 2010. – 20 s.
16. Platonov V. N. Aktualnie problemi visshei shkoli i puti perestroiki fizkulturnogo obrazovaniya / V. N. Platonov // Teoriya i praktika fizicheskoi kulturi. – 1990. – № 4. – S. 5 – 10.

17. Suhomlinskii V. O. Dopomoga vchitelyu v udoskonalenni pedagogichnoi maisternosti / Suhomlinskii V. O. // Vibr. tvori: v 5 t. – K.: Radyanska shkola, 1977. – T. 4. – 643 s.
18. Stepanchenko N. I. Sistema profesiinoi pidgotovki maibutnih uchiteliv fizichnogo vihovannya u vischih navchalnih zakladah: dis. .d-ra ped. nauk: 13.00.04 / Stepanchenko N.I. – V., 2017. – 629 s.
19. Holodov J. K. Tehnologiya teoreticheskoi professionalnoi podgotovki v sisteme specialnogo fizkulturnogo obrazovaniya: avtoref. dis. na soisk. uch. step. dokt. ped. nauk: spec. 13.00.04 «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoi trenirovki i ozdorovitelnoi fizicheskoi kulturi»; 13.00.01 «Obschaya pedagogika, istoriya pedagogiki i obrazovaniya» / J. K. Holodov. –1996. – 60 s.
20. Shabalina O. L. Obschepedagogicheskaya podgotovka uchitelya fizicheskoi kulturi v sisteme visshego professionalnogo obrazovaniya: dis. . d-ra ped. nauk: 13.00.08 / Shabalina Olga Leonidovna. –2003. – 320 s.
21. Shiyan B. M. Pidgotovka vchitelya fizichnoi kulturi tretogo tisyacholittya // B. M. Shiyan // Konceptiya rozvitku galuzi fizichnogo vihovannya i sportu v Ukraïni: zb. nauk. pr. – Rivne: Print Hauz, 2001. – Vip. 2. – S. 371 – 374.
22. Shiyan B. M. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya shkolyariv_ pidruch. dlya studentiv visch. navch. zakl. / B. M. Shiyan. – Ch. 1. – Ternopil: Navchalna kniga – Bogdan, 2001. – 272 s.; Ch. 2. – Ternopil: Navchalna kniga – Bogdan, 2002. – 248 s.

Л.Р. Кошляк

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

**ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ
ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ЧИРЛІДІНГУ**

L.R. Koshlyak

*Donbass'ka derzhavna mashinobudivna akademiya.
(m. of Kramatorsk's, Ukraine)*

**INCREASING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE
PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS WITH THE APPLICATION OF
INNOVATIVE CHIRLING TECHNOLOGIES**

Анотація: У цій статті ми розглянули актуальність впровадження чирлідінгу у процес фізичного виховання студентської молоді, різновиди та його вплив на фізичний стан студентів, а також, яким чином відбувається вдосконалення фізичного розвитку за допомогою чирлідінгу. Розглянули роль, значення та функції професійної компетентності майбутнього фахівця з фізичного виховання.

Ключові слова: інноваційні технології, чирлідінг, фізичне виховання молоді, професійна компетентність, навички, методи викладання.

Annotation: In this article, we examined the relevance of introducing cheerleading to higher education institutions, varieties and its effect on the physical condition of students, as well as how physical development is improved through cheerleading. We examined the role, significance and functions of professional competence of a future specialist in physical education.

Key words: innovative technologies, cheerleading, physical education, professional competence, skills, teaching methods.

Постановка проблеми. Професійна підготовка фахівців з фізичного виховання і спорту перебуває в центрі уваги педагогічної науки. Усе більш загострюються нагальною потребою суспільства в гармонійному фізичному і розумовому розвитку населення, навчанні молодого покоління засобам збереження та зміцнення здоров'я. Зростає соціальний запит на висококваліфікованих фахівців, здатних до продукування педагогічних ідей, моделювання процесу фізичного виховання на основі професійних цінностей, творчих здібностей, професійної активності. Актуальність забезпечення високої якості освіти підкріплюється кризою у цій галузі, сутність та основна причина виникнення якої полягають у невідповідності традиційних цілей, змісту й характеру освіти принципово новим реаліям сьогодення та не забезпечує випускникам певного рівня професійної компетентності відповідно соціального запиту. Проблема є надзвичайно актуальною через стрімке погіршення стану здоров'я населення за останні роки та зниження рухової активності учнівської та студентської молоді. У розв'язанні цих проблем важлива роль належить новим сучасним методологічним підходам та інноваційним технологіям професійного становлення творчої особистості фахівця з фізичного виховання і спорту та сприяли формуванню їх професійної компетентності.

Це ставить на порядок денний питання удосконалення чинної системи фізичного виховання у вищій школі, підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом, трансформації змісту й структури традиційних академічних занять з фізичного виховання, запровадження таких форм фізичної активності студентів, які б не тільки забезпечували розвиток фізичних показників, але й сприяли удосконаленню рухових навичок, координації, сенситивної сфери, творчої активності, почуття ритму, пам'яті, уваги тощо. Особливістю фізкультурної освіти є те, що студент повинен не тільки засвоїти знання, але й оволодіти руховими вміннями та навичками, які вимагають відповідної фізичної підготовленості, а також уміннями передати свій руховий досвід вихованцям. Дослідження нових засобів та методів в тренувальному процесі на даний момент стає одним із кращих напрямків вирішення цієї проблеми.

Розв'язанню окреслених завдань сприяє запровадження в системі вищої освіти майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту із урахуванням статі,

індивідуальних особливостей і матеріально-технічних можливостей популярних серед молоді фітнес-технологій, зокрема, черлідінгу – різновиду спортивних танців, що поєднує елементи аеробіки, гімнастики, хореографії, танцю.

Мета дослідження. На основі літературних джерел розглянути теоретичні аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, щодо впровадження інноваційних технологій з чирлідінгу.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту, провести аналіз професійної компетентності фахівців з фізичного виховання і спорту, виявити засоби формування професійної компетентності шляхом впровадження новітніх технологій та модернізованих методів викладання, проаналізувати вплив чирлідінгу на психофізичний розвиток особистості, обґрунтувати доцільність впровадження інноваційних технологій з чирлідінгу у навчальний процес професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту з метою підвищення професійної компетентності.

Виклад основного матеріалу дослідження. З кожним роком все частіше спостерігається погіршення стану здоров'я у молоді. Люди припиняють слідкувати за фізичною підготовкою свого тіла, яка вимагає ретельного зосередження на ньому. Організм виснажується без тренувань, страждає витривалість, відбувається погіршення процесу регенерації клітин, знесилюється рухова активність, яка призводить до негативних наслідків. Стан людини починає помітно залежати від зовнішніх факторів, таких як: погодні та кліматичні умови, коливання атмосферного тиску, екологічні проблеми та інше [1].

Апатія до фізичних тренувань у молоді обумовлюється тим, що відбувається відштовхування до застарілих методів спортивного виховання. Час не стоїть на місці, прогресують інноваційні технології, модернізуються та удосконалюються способи викладання. Існує декілька модернізованих видів спорту, які якісно впливають на стан людини. Один з видів прогресивного та дуже цікавого напрямку спорту - це чирлідінг. У вітчизняній літературі майже відсутні довідки, методики, способи викладання, дослідження, публікації з чирлідінгу, тому що це досить молодий вид спорту, який виник приблизно 100 років тому у США, і всі теорії та дослідження які ми будемо розглядати ми позичили саме з західної країни. Термін «чирлідінг» походить від англійського «cheer», що у перекладі означає «бадьорий, заохочувальний відгук» та «lead» – «бути першим, керувати» [1].

Цікавість цього роду спорту обумовлюється тим, що відбувається поєднання складності й краси руху із супроводом музичного фону. Чирлідінг має великі перспективи в Україні, але за відсутністю певних теоретичних, наукових та методичних матеріалів прогрес гальмується [1].

Навчання в середніх та вищих закладах-це дуже важка розумова праця. У студентів та учнів за процесом отримання вищої освіти відбувається дефіцит часу на спорт [2]. Чирлідінг - це досить новий напрямок спорту в Україні. Він поєднує у собі складно координаційні рухи, елементи шоу, акробатики, танців, спортивної та художньої гімнастики [3].

Мається велика кількість сучасної літератури, в яких міститься інформація про ефективний вплив на організм занять спортом під музичний супровід (різновиди аеробіки, чирлідінг, сучасні спортивні танці та ін.) [3]. Проблема вдосконалення фізичних якостей молоді описується багатьма авторами, такими як: Ю.М. Іванченко, Т.М. Бала, І.П. Масляк та багато інших [4]. Заняття чирлідінгом вимагає фізичної підготовки, артистичних даних, сили волі та якостей лідера. Чирлідінг - це відносно складний вид спорту, який вимагає регулярних виснажливих тренувань та навантажень. Завдяки систематичним заняттям чирлідінгом, підвищуються функціональні можливості організму, розвивається опорно-рухова система, підвищується витривалість, покращується кровообіг, тіло стає більш підтягнутим, спортивним, гнучким та естетичним. Чирлідінг несе певну енергетику, яка характеризується: доброзичливістю, налаштуванням команди на перемогу, підтримкою, впевненістю у собі, зоровим контактом з глядачами, позитивними відносинами між людьми, взаємодопомогу та довіру [4]. Заняття чирлідінгом дають змогу учням та студентам проявити свої таланти та здібності, продемонструвати сильні сторони активними рухами. Чим різноманітніше є виконані спортивних елементів окремих учасників, тим цікавішою виглядає вся команда. Кожний учасник колективу є певною індивідуальною особою, яка намагається реалізувати та проявити себе у синхронно-груповій діяльності, завдяки багатогранній палітрі рухів і динамічній музиці виходить якісний, налаштований надихати та перемагати, колектив [5].

Вище зазначене дозволяє стверджувати, що чирлідінг впливає не тільки на якісну фізичну підготовку, а і на психологічно-соціальний фактор, тому важливо, щоб цей вид спорту охоплював кожен навчальний заклад, в якому б були теоретичні та практичні викладання. Щоб для організації занять створювались сприятливі умови, потрібні: зал, ритмічна музика, гарний настрій та зацікавленість у цьому виді спорту.

Чирлідінг вважається дуже активним і динамічним видом спорту, основна задача учасників колективу полягає в тому, щоб підбадьорити командний дух, для цього застосовувались різні візуальні ефекти: сценічні костюми, яскравий макіяж, зачіска, звуковий супровід (гасла), а також запальна музика [6]. Існує декілька видів чирлідінгу:

— Чир-данс. Головний акцент в цьому виді чирлідінгу робиться саме на хореографічній складовій, тобто шпагати, стрибки, піруети. Головною

вимогою в цьому типі чирлідінгу є те, що третя частина номеру виконується за допомогою помпонів.

- Чир–данс шоу. До цього роду танців не має окремих виключень, головна вимога це яскравість, видовищність, імпульсивність, енергійність, наявність піруетів та стрибків.
- Чир–мікс. Цей вид характеризується тим, що до участі у команді залучені хлопці і дівчата, така команда називається–змішана.
- Гуртовий стант. Цей тип чирлідінгу супроводжується окремими вимогами. Команда повинна складатися від двох до п'ятих людей, в якій група підкидає або підіймає наверх одного з чирлідерів, тим самим створюючи, так звану піраміду для того, щоб привернути увагу уболівальників, які розташовані на віддалених місцях.
- Індивідуальний чирлідер. Виступ одного, як правило найсильнішого учасника колективу–лідера.
- Партнерський стант. Парний виступ, в якому приймають участь хлопець та дівчина [6].

За допомогою цих напрямів відбувається якісний вплив чирлідінгу на фізичний, психологічний та емоційний стан студента, чирлідінг сприяє швидкому схудненню, формуванню правильних контурів фігури, є відмінною профілактикою серцево-судинної системи, зміцненню м'язів та поліпшенню пам'яті, також треба зазначити, що за допомогою чирлідінгу студенти розвивають лідерські якості, формують командний дух та дисципліну, проявляють ініціативу та взаємодопомогу, розвивають організаторські здібності та пунктуальність.

Чирлідінг продовжує з максимальною швидкістю розвиватись в Україні, тому зі зростанням популяризації даного виду спорту у школах та вищих навчальних закладах, збільшуються вимоги реалізації до сприятливих умов занять чирлідінгом. Основними завданнями запровадження занять чирлідінгом у вищій школі є:

- Формування понять про красу та естетику тіла;
- Розвиток ритмічних, музичних, орієнтаційних, просторових та координаційних здібностей студента;
- Формування базових знань, вмінь та навиків у фізичній діяльності;
- Формування психічних якостей, рис характеру;
- Виховання свідомого ставлення до здорового та фізичного способу життя;
- Розвиток лідерських якостей.

Включення чирлідінгу у вищі навчальні заклади удосконалюють рухову активність, силову та м'язову складову, розвивають координація, гнучкість, еластичність, спритність, витривалість, підвищують функціональні можливості організму. Заняття цим видом спорту створює фундамент для розвитку рухової активності студентів [3].

Вище ми зазначили як впливає чирлідінг на студента та якими якостями він володіє надалі. Давайте більш детально зупинимось на розвитку лідерських якостей, які формуються в процесі занять чирлідінгом. Не менш важлива якість, яка здатна певним чином впливати на людину – це лідерство. Формування лідерських якостей на заняттях спортивною аеробікою вивчали С.М. Криворучко, Ю.Г. Подоляк (2011), розвиток лідерських якостей студентів, які займаються професійно-прикладною фізичною культурою, досліджували О.М. Підсадочна, К.І. Федик, О.С. Мельник (2013), створення умов для розвитку лідерських якостей і формування соціально активної особистості розглядають у своїх дослідженнях Н.П. Бабкова-Пилипенко, Н.П. Сушик, Р.В. Сопівник, Р.В. Головешка, О.Ю. Панфілов, О.О. Савченко, В.І. Сипченко та ін. [7]. Згідно з визначенням, яке запропонував Р. Стогділл, «лідер» – це людина, яка береться за справу сама або розподіляє завдання між членами групи так, щоб кожен міг проявити ініціативу, тобто це людина, яка конкретно бачить мету та шлях її досягнення, а також має достатньо сил і можливостей це зробити. А.І. Кузьмінський і В.Л. Омеляненко зазначають, що лідер - це керівник групи, який у певних ситуаціях може помітно впливати на членів колективу, у певній мірі керувати ними та брати на себе відповідальність за дію вчинків. Кожна людина вже народжується з лідерськими здібностями, але для того, щоб здібності прийняли більш потужну форму–рису характеру, потрібно ці здібності розвивати, найбільш сприятливі умови для цього створюються під час занять чирлідінгом [7].

В умовах сучасного етапу розвитку освіти, висувуються усе більш високі вимоги до викладачів фізичної культури. Вони, на думку студентів, повинні володіти новітніми формами і методиками викладання, високоефективною технікою, а також інноваційною технологією, які дозволяють забезпечувати студентам повноцінний фізичний розвиток [8;9]. Професійна компетентність – це здатність фахівця, яка дозволяє успішно діяти у своїй вузькоспеціальній сфері, передбачає певні знання і навички, а також практичний досвід, який допомагає аналізувати і робити висновки. Професійну компетентність потрібно постійно розвивати та удосконалювати [10]. Нині немає однозначного підходу до визначення поняття компетентності. Деякі учені, розглядаючи професійну компетентність педагога, виділяють її види: комунікативна компетентність (Н.В.Кузьміна), психолого-педагогічна і методична (В.А.Адольф), педагогічна майстерність (Е.В. Бондаревська, И.Ф. Ісаєв, В.А. Сластьонін та ін.), предметна компетентність (Хуторський А.В.), Мищенко Л.І. казав: «Педагогічна професія, як вже відзначалося, є такою, що одночасно перетворює і управляє, а для того, щоб управляти процесом розвитку особистості, треба бути компетентним. Поняття професійної компетентності педагога тому виражає єдність його теоретичної і практичної готовності в цілісній структурі особи і характеризує його професіоналізм» [11].

Ефективність професійної компетентності студентів в процесі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту досягається:

- Організацією цілісного виховного процесу, відповідно до вимог законів, наукових рекомендацій і реальних потреб;
- Забезпеченням мотивації в процесі зайняття фізичним вихованням, а також певним підходом до кожного студента;
- Розкриттям потенційно можливих здібностей студента;
- Досягненням поставлених цілей згуртованого колективу;
- Розробкою і забезпеченням якісного навчального матеріалу, характерного для певного регіону, а також удосконалення методик для більш ширшого круга;
- Освоєння і застосування в навчальний процес інноваційні технології;
- Багатопрофільністю освіти.

Отримати цей результат можна завдяки трансформації інформаційно-об'ємної системи освіти в інтелектуальну, розвинену, конструктивну, творчо-активну структуру. Компетентність викладача передбачає практичну підготовленість – це основні педагогічні уміння: гностичні, проектувальні, конструктивні, комунікативні і організаторські (класифікація за Н.В. Кузьміної) [11]. Якісна педагогічна підготовка залежить не лише від отриманих теоретичних знань і навичок, але і від емоційно - мотиваційної сфери, творчого мислення і психічної складової. Доцільно підібрані матеріали по проведенню занять фізичного виховання, призводить до універсальних навичок та умінь, що забезпечують успіх в педагогічній діяльності, рішенню педагогічних завдань, а також абстрактному мисленню. Комунікативні знання і уміння, які безумовно потрібні сьогоdnішньому студентові, а надалі, завтрашньому фахівцеві, входять, як обов'язковий компонент у формуванні професійної компетентності. Будь-яка форма комунікативної сфери може бути ефективною тільки у тому випадку, коли викладач і студент розуміють один одного. До комунікативної специфіки характерні такі навички:

- Усвідомлення і прийняття системи певної форми стосунків: викладач і студент;
- Розуміння людини, як цінності і мети педагогічної діяльності;
- Готовність учасників відносин до взаємозв'язку, взаєморозуміння та зміни у методиці навчального процесу;
- Наявність предметного змісту, що має освітній сенс, як основи для педагогічної взаємодії.

Чирлідінг має дуже велике значення у формуванні професійної компетентності. Майбутній фахівець повинен сформуванати наступні соціально-особисті риси:

- Знання ідеологічних моральних цінностей;

- Навички соціальних взаємовідносин;
- Вміння працювати в групах та командах;
- Навички ведення здорового образу життя (ЗОЖ);
- Здатність до міжособистісної комунікації;
- Самовдосконалення [12].

Критеріями результативності реалізації педагогічної моделі формування соціально-особових компетенцій майбутніх фахівців за допомогою чирлідінгу є:

- Вміння викладача взаємодіяти в команді;
- Володіння базовою та основною теорією з чирлідінгу;
- Володіння практичною технікою елементів чирлідінгу;
- Високий рівень фізичної підготовленості;
- Підвищення функціональних можливостей організму;
- Сформована мотивація до проведення занять з чирлідінгу;
- Розвиток особистих якостей (творче мислення, креативність, фантазія, комунікативність, впевненість у собі, лідерські якості);
- Прагнення до саморозвитку та самовдосконалення [12].

Висновки.

Отже, за вищесказаним ми можемо зробити висновки: вперше чирлідінг зародився у США, який став набирати популярності і в Україні. Чирлідінг - це динамічно-активний вид спорту, якому характерні імпульсивні рухи під музично-ритмічний супровід. Він розвиває фізичні властивості організму, креативність, фантазію, творче мислення, розкриває потенційно можливі функціональні здібності, комунікативні, лідерські та естетичні якості людини, завдяки їм, чирлідінг дозволяє реалізовувати себе як особистість.

Також розкрили поняття та значення професійної компетентності фахівця з фізичної підготовки, якій властиві: володіння теоретичним матеріалом та інформацією вузького та широкого напрямку своєї професії, високий рівень фізичної підготовки, вміння організувати та мотивувати студентів, володіння практичними техніками та методами, освоєння і застосування інноваційних технологій та інші вищезазначені компоненти. Завдяки цим якостям формується професійна компетентність майбутнього фахівця.

Впровадження інноваційних технологій з чирлідінгу у навчальний процес професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту з метою підвищення професійної компетентності є доцільним та доводить її ефективність.

Література.

1. Іванченко Ю.М. Планування і організація тренувального процесу в чирлідінгу // Іванченко Ю.М. // Молода спортивна наука України: зб.

- наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип.14, т.1. – С.94-100.(1)
2. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів // Спортивна наука України. 2016. № 2 (72). С. 61–67.(3)
 3. Тимофєєва О. Ст. Чирлідінг у системі фізичного виховання студенток // Теорія та практика фізичної культури. 2008. № 11. С. 36-38. (5)
 4. Карнавська Н.В., Чернишова І.В., Єгоричева Є.В., Шлемова М.В. ЧИРЛІДІНГ ЯК ВИД СПОРТУ // Міжнародний студентський науковий вісник. - 2016. - № 5-2.; (6)
 5. Особливості змісту композицій змагальних програм у черлідінгу / І.А. Зінченко, Л.С. Луценко, О.О. Боляк, Н.Л. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012.– № 3. – С. 74–78.(7)
 6. Іванова Л.І. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13. 00. 04 «Теорія та методика професійної освіти» // Л.І. І. Іванова. – Київ, 2007. – 22 с.(8)
 7. Сущенко Л.П. Теоретичні засади професійної підготовки майбутніх спеціалістів фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук: спец. 13. 00. 04 «Теорія та методика професійної освіти» // Л. П. Сущенко. – Київ, 2003. – 45 с.(9)
 8. Адольф В.А. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя // Педагогіка. - 1998. - №1. - С.72-75. (11)
 9. Балашова, В. А. Особливості соціально-перцептивної компетентності у майбутніх спеціалістів/В. А. Балашова // Світ освіти – освіту у світі. - 2015. - № 4. - С. 159-164.

References.

1. Ivanchenko Yu.M. Planuvannya i organizaciya trenuval'nogo procesu v cherlidyngu // Ivanchenko Yu.M. // Moloda spor ty`vna nauka Ukrayiny`: zb. nauk. pr. z galuzi fiz. kul`tur y` ta sportu. – L., 2010. – Vy`p.14, t.1. – S.94-100.(1)
2. Bolyak A., Bolyak N. Vply`v zanyat`chy`rlidy`ngom na formuvannya lidery`ky`x yakostej studentiv vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv // Sporty`vna nauka Ukrayiny`. 2016. # 2 (72). S. 61–67.(3)
3. Ty`mofeeva O. V. Chy`rly`dy`ng v sy`steme fy`zy`cheskogo vospyt`tany`ya studentok // Teory`ya y` prakty`ka fy`zy`cheskoj kul`tury. 2008. # 11. S. 36–38.(5)
4. Karnavskaya N.V., Chernysheva Y`.V., Egoricheva E.V., Shlemova M.V. ChY`RLY`DY`NG KAK VY`D SPORTA // Mezhdunarodnyj studencheskyj nauchnyj vestny`k. – 2016. – # 5-2.:(6)
5. Osobennosty` soderzhany`ya kompozy`cy`j sorevnovatel`ny`x programm v cherly`dy`nge / Y`.A. Zy`nchenko, L.S. Lucenko, A.A. Bolyak, N.L. Bolyak // Slobozhans`ky`j naukovy` sporty`vny`j visny`k. – 2012. – # 3. – S. 74–78.(7)
6. Y`vanova L.Y`. Podgotovka budushhy`x uchy`telej fy`zy`cheskoj kul`tury k fy`z kul`turno-ozdorovy`tel`noj raboty s uchashhy`my`sya obshheobrazovatel`ny`x uchebny`x zavedeny`j: Avtoref. dy`s. na polucheny`e nauk. stepeny` kand. ped. nauk: specz. 13. 00. 04 «Teory`ya y` metody`ka professy`onal`nogo obrazovany`ya» // L. Y`. Y`vanova. - Ky`ev, 2007. - 22 s.(8)
7. Sushhenko L.P. Teorety`chesky`e osnovy professy`onal`noj podgotovky` budushhy`x specy`aly`stov fy`zy`cheskogo vospyt`tany`ya y` sporta v vysshy`x uchebny`x zavedeny`yah: Avtoref. dy`s. na polucheny`e nauk. stepeny` d-ra ped. nauk: specz. 13. 00. 04 «Teory`ya y` metody`ka professy`onal`nogo obrazovany`ya» // L. P. Sushhenko. - Ky`ev, 2003. - 45 s.(9)
8. Adol`f V.A. Formy`rovany`e professy`onal`noj kompetentnosti` budushhego uchy`telya // Pedagogy`ka. – 1998. - #1. – S.72-75.(11)
9. Balashova, V. A. Osobennosty` socy`al`no-percepty`vnoj kompetentnosti` u budushhy`x specy`aly`stov / V. A. Balashova // My`r obrazovany`ya – obrazovany`e v my`re. – 2015. – # 4. – S. 159–164.(12)

О.М. Олійник, О.О. Мартинкова

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

**ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ШАХІВ У
ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

Oleg Oliynyk, Elena Martinkova

*Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)*

**INCREASING SPORTS SKILLS IN CHESS DURING PROFESSIONAL
TRAINING OF SPECIALISTS FROM PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS**

Анотація. Стаття підвищення спортивної майстерності з шахів у процесі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту розкриває мету та завдання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (шахи)». Представляє практичні теми удосконалення техніко-тактичних дій гри у шахи.

Ключові слова: спортивна майстерність, шахи, професійна підготовка, фахівці, фізичне виховання і спорт.

Annotation. The article enhancing sports skills in chess in the process of professional training of specialists from physical education and sports reveals the purpose and objectives of the discipline "Improving sports skills (chess)". Practical material on improving the technical and tactical actions of a game of chess is presented.

Key words: sportsmanship, chess, professional training, specialists, physical education and sport.

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасних умовах навколишнього середовища, розвитку технічного прогресу, захворюваності населення, вроджені та набуті у процесі травм чи хвороб обмеження у розвитку людей все більшої популярності набуває підготовка висококваліфікованих фахівців з фізичного виховання і спорту. Сучасна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту передбачає проходження дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (шахи)» обов'язкового циклу професійної підготовки [1; 3; 4; 6; 8].

Метою дослідження є визначення мети, завдань та програмної наповнюваності навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (шахи)».

Завдання дослідження:

- 1) розкрити мету та завдання дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (шахи)»;
- 2) представити практичний матеріал програмної наповнюваності дисципліни.

Виклад основного матеріалу. У циклі професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту є обов'язковою дисципліною «Підвищення спортивної майстерності (шахи)». Майбутні фахівці з фізичного виховання і спорту окрім обов'язкового циклу спортивних дисциплін повинні володіти усіма видами спорту куди входять і шахи [2; 5].

Метою викладання навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (шахи)» є формування у студентів конкретних знань і умінь з правил гри у шахи, тактичної та практичної підготовки для успішної гри у шахи. – Послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти «бакалавр» [7; 9; 11].

Основними завданнями вивчення дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (шахи)» є:

- виховання у студентської молоді мотивації до систематичних занять фізичними вправами та улюбленим видом спорту протягом всього життя з метою фізичного та розумового самовдосконалення;
- набуття знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя, щодо удосконалення свого організму;
- формування практичних умінь і навичок з основ методики самоконтролю в процесі розумового та фізичного вдосконалення, оцінки стану та рівня фізичної підготовленості;
- включення студентів в реальну фізкультурно-спортивну діяльність для творчого засвоєння цінностей фізичної культури і спорту з метою гармонійного розвитку та зміцнення розумового, фізичного, психічного і духовного здоров'я, підготовки їх до майбутньої професійної діяльності;
- набуття теоретичних знань та вдосконалення спортивно-практичних умінь і навичок з обраного виду спорту (шахи), підвищення розумових можливостей організму, розвиток і вдосконалення фізичних якостей та спортивної майстерності;
- зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та опірності організму діям несприятливих чинників навколишнього середовища шляхом систематичних занять обраними формами та видами фізичної культури [2; 6; 8].

Вирішення завдань дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (шахи)» забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних компонентів практичної підготовки: *вдосконалення техніко-тактичних дій та сприяння розвитку розумової діяльності* студентів.

Вдосконалення техніко-тактичних дій у шахах забезпечується завдяки вирішенню на заняттях наступних тем: «Англійський початок», «Консультаційні партії»; «Жертва пішки за ініціативу»; «Ізольована пішка у центрі дошки»; «вдосконалення техніки захисту»; вдосконалення техніки захисту «Німцовича», «Беноні», «Альохіна», «Скандинавський захист», «Каро-Канн», «Французького»; «вдосконалення техніки гри», «Будапештський гамбіт», «Ферзевий гамбіт», «Волжський гамбіт», «Королівський гамбіт»; «Дебют 4 коней», «Дебют Реті», «Дебют ферзевих пішок»; «Слон проти коня», «Захист 2 коней»; «Пішкові закінчення», «Ладійні закінчення»; «Вдосконалення техніки швидкої гри», «Швидкі закінчення» [10; 12].

Сприяння розвитку розумової діяльності студентів вирішується завдяки: аналізу партій та типових позицій; розгляду задач та етюдів.

Висновки. Викладання навчальної дисципліни «Підвищення спортивної майстерності (шахи)» у процесі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту дає можливість сформулювати у студентів знань і умінь з правил гри у шахи, тактичної та практичної підготовки для успішної гри у шахи. Представлені знання практичних тем удосконалення техніко-тактичних дій гри у шахи студентів даної спеціалізації формують у майбутніх фахівців загальні уявлення про організацію та проведення освітньо-педагогічної діяльності під час проведення тренувального процесу для майбутній професійній діяльності.

Література.

1. Вацеба, О. М. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху. / О.М. Вацеба. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. – 232 с.
2. Гайштут, О. Г. Шахи: перші кроки. - К., 2002.
3. Гарет, Вільямс. Шахи. Історія. Фігури. Гравці / Гарет Вільямс. –М. : Арт-джерело, 2004. – 160 с.
4. Долинний, Ю. О. Особливості занять фізичною культурою та спортом у режимі вченої праці, побуту та відпочинку студентів / Ю.О. Долинний/Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: Зб. наук. тр. за ред.проф. С.С. Єрмакова. - Харків: ХГАДІ (ХХПІ), 2006. - №4. - С. 119-124.
5. 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.
6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (24.12.93 № 3808-ХІІ).
7. Іващенко, С. Д. Збірка шахових комбінацій / Іващенко С. Д. – К. : Радянська школа, 1988.
8. Литвинець, А. І. Історія виникнення шахів на українських землях [Електронний ресурс] / Анатолій Литвинець [та ін.] // Спортивна наука України. - 2013. - № 4 (55). - С. 43-48.
9. Нестерова, Д. В. Підручник шахової гри / Нестерова Д. В. –РИПОЛ-класик, 2007. – 256 с.
- 10.Семенко, Ю. С. Шахи в Україні / Ю. Семенко // Нариси з історії шахової гри на українській землі і в діаспорі. – Л. : Каменярь, 1993. – 246 с.
- 11.Шахи в Україні [Електронний ресурс] // Матеріали з Вікіпедії – вільної енциклопедії. – Режим доступу : [http://uk.wikipedia.org/wiki/Шахи в Україні](http://uk.wikipedia.org/wiki/Шахи_в_Україні) (дата звернення: 20.08.13).

References.

1. Vaceba, O. M. Nary'sy` z istoriyi zaxidno-ukrayins`kogo sporty`vnogo ruxu. / O.M. Vaceba. – Ivano-Frankivs`k: Lileya-NV, 1997. – 232 s.
2. Gajshtut, O. G. Shaxy`: pershi kroky`. - K., 2002.
3. Garet, Vil`yams. Shaxy`. Istoriya. Figury`. Gravci / Garet Vil`yams. –M. : Art-dzherelo, 2004. – 160 s.
4. Doly`nny`j, Yu. O. Osobennosty` zanyaty`j fy`zy`cheskoj kul`turoj y` sportom v rezhy`me uchenogo truda, byta y` otдыха studentov / Yu.O. Doly`nny`j / Fy`zy`cheskoe vospytany`e studentov tvorcheskyy`x specy`al`nostej: Sb. nauchn. tr. pod red.prof. S.S. Ermakova. – Xar`kov: XGADY` (XXPY`), 2006. – № 4. – S. 119-124.
5. 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.
6. Zakon Ukrayiny` «Pro fizy`chnu kul`turu i sport» (24.12.93 № 3808-XII).
7. Ivashhyyenko, S. D. Zbirka shaxovy`x kombinacij / Ivashhyyenko S. D. – K. : Radyans`ka shkola, 1988.
8. Ly`tvynecz`, A. I. Istoriya vy`ny`knennya shaxiv na ukrayins`ky`x zemlyax [Elektronny`j resurs] / Anatolij Ly`tvynecz` [ta in.] // Sporty`vna nauka Ukrayiny`. - 2013. - № 4 (55). - S. 43-48.
9. Nesterova, D. V. Pidruchny`k shaxovoyi gry` / Nesterova D. V. RY`POL-klassy`k, 2007. – 256 s.
10. Semenکو, Yu. S. Shaxy` v Ukrayini / Yu. Semenکو // Nary'sy` z istoriyi shaxovoyi gry` na ukrayins`kij zemli i v diaspori. – L. : Kamenyar, 1993. – 246 s.
11. Shaxy` v Ukrayini [Elektronny`j resurs] // Materialy` z Vikipediyi – vil`noyi ency`klopediyi. – Rezhy`m dostupu : [http://uk.wikipedia.org/wiki/Shaxy` v Ukrayini](http://uk.wikipedia.org/wiki/Shaxy`_v_Ukrayini) (data zvernennya: 20.08.13).

Н.А. Пастушкова, С.С. Оліфіровська

Донбаська державна машинобудівна академія

(м. Краматорськ, Україна)

**ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ, ТА ФАХІВЦІВ
ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

N.A. Pastushkova, S. S. Olifirovska

Donbass'ka derzhavna mashinobudivna akademiya.

(m. of Kramatorsk's, Ukraine)

**PROFESSIONAL COMPETENCE OF FUTURE PHYSICAL
EDUCATION AND SPORTS PROFESSIONALS AND HEALTH FITNESS
PROFESSIONALS**

Анотація: У статті проаналізовано та виокремлено поняття професійної компетентності фахівців з фізичного виховання і спорту, розглянуто основні характеристики та ознаки компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, а також фахівців оздоровчого фітнесу. Представленні основні особливості професійної діяльності фахівців оздоровчого фітнесу. Виокремлено сукупність знань, якою повинен володіти фахівець з фітнесу. Висвітлені професійні основні завдання педагога фізичної культури.

Ключові слова: компетенція, професійна компетентність, оздоровчий фітнес, фізичне виховання і спорт, майбутні фахівці, професійний фахівець.

Annotation: The article analyzes and distinguishes the concept of professional competence of specialists in physical education and sports, examines the main characteristics and attributes of competence of future specialists in physical education and sports, as well as specialists in health fitness. The main features of the professional activity of health fitness specialists are presented. The set of knowledge that a fitness specialist should possess is distinguished. The main tasks of the teacher of physical culture are covered.

Key words: competence, professional competence, wellness fitness, physical education and sport, future specialists, professional specialist.

Постановка проблеми. У зв'язку з погіршенням здоров'я населення та одночасним зростанням інтересу до різноманітних методів фізичного оздоровлення зростає потреба у вдосконаленні підготовки системи фізичного виховання, результатом якої має стати інтеграція традиційних методів із новітніми методами оздоровчого фітнесу для підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженням проблеми, професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, займалися О. В. Андрєєва, О. Л. Благій, В. В. Ковальчук, В. Ягупов, М. Носко, М. Данилко та інші. А також проблема професійної компетентності майбутніх фахівців з оздоровчого фітнесу досліджувалась П. А Слобожанінов, О. О. Берест, О. К. Корносенко, Н. Радіонової, Б. Шиян та інші.

Мета дослідження. На основі літературних джерел провести науково-методичний аналіз професійної компетентності фахівців з фізичного виховання та спорту та обґрунтувати необхідність застосування інноваційних технологій з програм фітнесу у професійній діяльності майбутніх фахівців.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел, що стосується питання професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, та фахівців оздоровчого фітнесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. До сучасних фахівців з фізичного виховання та спорту, а також до фахівців оздоровчого фітнесу, на основі рівня розвитку суспільства, освіти та науки, висуваються високі вимоги їхньої компетентності.

Сучасному фахівцеві з фізичного виховання та спорту пред'являються вимоги, до яких його неможливо підготувати лише через розширення предметного змісту професійної підготовки, адже вони мають надпредметний характер і відрізняються певною універсальністю. Підготовленість до

професійної діяльності, таким чином, не обмежується системною сукупністю знань, вмінь та навичок, вона потребує певних соціально та професійно значущих якостей, сформованих мотивів та усвідомленої потреби в професійному зростанні та саморозвитку [1].

Майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту повинні прагнути до самоосвіти впродовж усього життя, володіти новітніми технологіями, розуміти можливості їх використання, вміти приймати самостійні рішення, адаптуватися у майбутній професійній сфері. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності розглядається як цілеспрямований процес здійснення навчально-методичної, наукової та інноваційної діяльності у закладах вищої освіти, який забезпечує набуття студентами кваліфікації, необхідної для ефективної організації рухової активності людей з метою задоволення їх потреб в активному відпочинку, оздоровленні, відновленні фізичних, психічних і духовних сил упродовж вільного та спеціально відведеного часу [3].

В межах зони Європейського союзу «компетенція» визначається як сукупність знань, умінь і відносин, відповідних контексту. «Компетенція» вказує на можливість застосування результатів навчання в певних умовах навчання, роботи, особистого або професійного розвитку. «Компетенція» не обмежується пізнавальними елементами із застосуванням теорій, концепцій або неявних знань, а включає в себе функціональні аспекти й технічні навички, включно, міжособистісні атрибути, наприклад, соціальні або організаційні навички, та моральні цінності [9].

Зважаючи на різноманіття підходів до розуміння професійної компетентності, на основі аналізу досліджень І. Зязюна, А. Маркової, О. Пометун, Н. Радіонової, Е. Соф'янц, А. Тряпичиної, В. Ягупова, А. Ярошенко, можна виокремити деякі загальні ознаки професійної компетентності, яка є:

- підтвердженням правом приналежності до визначеної професійної групи працівників, визнане з боку соціальної системи в цілому і представниками певної групи, й інших соціальних і професійних груп;
- комплексним особовим ресурсом, що інтегрує різні компетенції людини;
- здатністю людини вирішувати професійні проблеми та типові професійні завдання, що виникають в реальних ситуаціях професійної діяльності;
- можливістю виявлення в конкретній ситуації, певному контексті в процесі здійснення професійної діяльності, у дії, поведінці та вчинках[1].

Професійна компетентність формується та виявляється в педагогічній діяльності та відображає здатність педагога успішно виконувати функції та

діяти в різноманітних ситуаціях, що виникають у процесі професійної діяльності. Вона характеризує його готовність та здатність до саморозвитку в умовах постійних змін, що відбуваються у суспільстві, та передбачає оволодіння професійними компетенціями як закріпленими вимогами до педагогічної діяльності. Рівень професійної компетентності залежить від широти форматів контекстів, в якому педагог може вирішувати професійні завдання [9].

Компетентність характеризує здатність особистості до успішної реалізації певних функцій, здійснення діяльності або вирішення завдань, що є зовнішніми щодо особистості та викликані соціальними вимогами й індивідуальними потребами.

Специфічними особливостями професійної діяльності майбутніх педагогів фізичної культури у сучасних умовах Ю. Голенкова, М. Данилко, Н. Степанченко, Б. Шиян вважають, що вчитель фізичної культури повинен досконало володіти методикою викладання й технікою управління діяльністю учнів. Основною спрямованістю діяльності педагога є піклування про здоров'я та відповідальність за життя учнів; контроль за високою руховою активністю студентів на занятті; своєчасне забезпечення допомоги і страховки при виконанні важких фізичних вправ; постійне візуальне спостереження за правильністю виконання завдань з метою запобігання травмам і перевантаженням; підбір фізичного навантаження з урахуванням індивідуального і вікового рівня розвитку дітей, стану їх здоров'я, особливостей психофізичного розвитку, а також рівня їх фізичної підготовленості. Необхідним є використання спеціальних засобів фізичної культури і спорту: фізичних вправ, оздоровчих сил природи, гігієнічних факторів; використання численного спортивного інвентарю та обладнання без ризику для здоров'я учнів; наявність вольового, командного голосу, володіння спеціальною термінологією [2,10].

Андрєєва О. В. та Благій О. Л. відокремлюють наступні професійні завдання педагога фізичної культури: формування поняття піклування людини про своє здоров'я; розвиток основних видів рухових дій, формування рухових умінь і навичок; формування в учнів правильної постави, підтягнутості й охайності; використання різних форм рухової активності та засобів фізичного удосконалення; виховання стійкого інтересу і потреби в систематичних заняттях фізичною культурою; забезпечення єдності позаурочних та урочних форм фізичного виховання; удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах, які забезпечують оздоровчу спрямованість та індивідуальність підходів; участь у створенні належної матеріальної бази для організації процесу формування фізичної культури учнів [3].

Таке розмаїття професійних завдань обумовлює необхідність оволодіння майбутніми учителями фізичної культури різними видами професійної діяльності. Зокрема, професійний фахівець з фітнесу повинен переважати наступними основними характеристиками компетентності: концептуальною (володіння теоретичними основами професії); адаптивною; інструментальною; контекстуальною (розуміння соціального, культурного й економічного середовища, де здійснюється фахова діяльність); інтегративною (спроможністю поєднувати теорію і практику); міжособистісною; творчою; музикальною (володіння чуттям ритму та мати музикальний) [4,7].

Професійний фахівець з фітнесу обов'язково повинен впроваджувати та використовувати у своїй професійній діяльності інноваційні технології, оскільки інтегрування наукових досягнень та обмін інформацією щодо фізичного виховання та оздоровчого фітнесу, та поява нового програмного забезпечення, потребується для підвищення стану фізичного здоров'я молоді. А також новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивацію до занять з фізичного виховання та фітнесу, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватися та вдосконалюватись.

Професійна компетентність фахівця з фітнесу складається з педагогічної, психолого-комунікативної, управлінської, проєктивної та рефлексивної компетентності. Педагогічна компетенція майбутніх фахівців з фітнесу в свою чергу складається з наступних елементів:

- предметної компетентності: отримувати інформацію, аналізувати, узагальнювати і використовувати її для навчання; подавати навчальний матеріал у достатньому обсязі обґрунтовано та послідовно;

- дидактичної компетентності: визначати цілі навчального заняття; будувати навчальний процес жваво, емоційно, цікаво; відбирати зміст і відповідне обладнання для проведення навчального заняття; викладати навчальний матеріал доступно, чітко, виразно, переконливо; розробляти дидактичний матеріал для навчального заняття;

- методичної компетентності: наявність поінформованості з проблем інновацій в галузі фітнесу, використанні різноманітних освітніх технологій і засобів навчання, засобів організації роботи на занятті [5].

Берест О. О. зазначає, що психолого-комунікативна компетенція майбутніх фахівця з фітнесу включає здатність здійснювати мотивацію до ефективного здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності; стимулювати пізнавальні інтереси на заняттях; актуалізувати знання і життєвий досвід щодо використання засобів фітнесу те рекреації; володіти професійною термінологією; створювати позитивний психологічний клімат у роботі [6].

Висновки. Професійна компетентність фахівця з оздоровчого фітнесу є інтегруючою складовою педагогічних і професійних компетентностей фахівця з

фізичного виховання та спорту та інноваційних методів тренувальних фітнес програм. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту має бути цілеспрямованим процесом до здійснення навчально-методичної, наукової та інноваційної діяльності для забезпечення набуття майбутніх фахівців кваліфікації, необхідної для ефективної організації рухової активності населення відповідно до сучасних інтересів суспільства з метою задоволення їх потреб в активному відпочинку та оздоровленні. Крім того, запровадження новітніх фітнес технологій до навчального процесу майбутніх фахівців мають посилити мотивацію самих студентів до занять з фізичного виховання, ведення здорового способу життя, фізичного розвитку та вдосконалення.

Література.

1. Коновальська Л.О. Деякі аспекти формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури у процесі вивчення професійно-орієнтованих дисциплін / Л.О. Коновальська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2009. – № 8. – С. 77-80.
2. Мединський С. В., Юрій Е. Ю., Слобожанінов П. А. Конспективний курс з ринкових відносин в сфері фізичної культури та спорту: навчально-методичний посібник. Чернівці: Видавничий дім «Родовід», 2013. 144 с.
3. Андрєєва О. В., Благій О. Л. Система підготовки та підвищення кваліфікації фахівців із фізичної рекреації // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2015. № 3 (31). С. 5–10.
4. Бербец В. Організаційно-дидактичні принципи та функції використання інформаційно-комунікаційних засобів у процесі підготовки майбутніх учителів // Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету. 2013. Ч. 3. С. 28–34.
5. Берест О. О. Підготовка майбутніх фітнес-тренерів до рекреаційно-оздоровчої діяльності // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(2). С. 101–104.
6. Берест О. О. Сучасний стан проблеми підготовки фітнес-тренерів // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Сер.: Педагогічні науки. 2016. Вип. 31. С. 113-122.
7. Боляк А. А., Боляк Н. Л., Корх-Черба О. В., Кизім П. М. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу: навчальний посібник. 2012. 130 с.

8. Василенко М. М. Тезаурус дослідження професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищому навчальному закладі // ScienceRise. Pedagogical Education. 2016. № 8(4). С. 4–10.

9. Ковальчук В. В. Сутнісно-змістовна характеристика категорії «Професійна компетентність» як показника рівня фахової підготовки студентів 2007. № 18-19. С. 84–88.

10. Корносенко О. К. Специфіка й функції професійної діяльності фітнес тренера // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. Вип. 129(2). С. 173–177.

References.

1. Konovalskaya LO Some aspects of formation of methodical competence of future teachers of physical culture in the process of studying vocational-oriented disciplines / L.O. Konovalskaya // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. - 2009. - № 8. - P. 77-80.

2. Medinsky SV, Yuriy E. Yu., Slobozhaninov PA A noteworthy course on market relations in the field of physical culture and sports: a textbook. Chernivtsi: Rodovid Publishing House, 2013. 144 p.

3. Andreeva OV, Blagiy OL The system of training and advanced training of specialists in physical recreation // Physical education, sports and health culture in modern society: a collection of scientific works. 2015. No. 3 (31). P. 5–10.

4. Berbets V. Organizational didactic principles and functions of the use of information and communication tools in the process of preparation of future teachers // Collection of scientific works of Uman State Pedagogical University. 3, pp. 28–34.

5. Berest OO Preparing future fitness trainers for recreational activities // Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports. 2015. Vol. 129 (2). Pp. 101–104.

6. Berest OO The current state of the problem of training fitness trainers // Bulletin of the Alexander Dovzhenko Glukhiv National Pedagogical University. Avg.: Pedagogical Sciences. 2016. Vyp. 31. P. 113-122.

7. Bolyak AA, Bolyak NL, Korkh-Cherba OV, Kizim PM A systematic approach in the professional activity of a fitness trainer: a textbook., 2012. 130 p.

8. Vasilenko MM Thesaurus of the training of future fitness trainers in higher education // ScienceRise. Pedagogical Education. 2016. № 8 (4). Pp. 4–10.

9. Kovalchuk VV Essential content of the category "Professional competence" as an indicator of the level of professional training of students 2007. № 18-19. Pp. 84–88.

10. Kornosenko OK Specificity and functions of professional activity of fitness trainer // Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports. 2015. Vol. 129 (2). Pp. 173–177.

Л.В. Кошева, А.С. Скірпічнікова

Донбаська державна машинобудівна академія.

(м.Краматорськ, Україна)

**ПРОБЛЕМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ СУЧАСНОЇ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРИ**

L. Kosheva, A.Skirpichnikova

Donbas'ka derzhavna mashinobudivna akademiya.

(m. of Kramators'k, Ukraine)

**PROBLEMS AND FEATURES OF MODERN PREPARATION OF FUTURE
SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE**

Анотація: У статті проаналізовано базові поняття «професійна підготовка». Виконано огляд наукової літератури з проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. Показано аналіз наявності знань у студентів факультету фізичного виховання та визначення її ролі у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту.

Ключові слова: спеціаліст, фізична культура, студент, підготовка.

Annotation: The article analyzes the basic concepts of “vocational training. A review of the scientific literature on the problem of professional training of future specialists in physical education and sports has been performed. The analysis of the knowledge of students of the Faculty of Physical Education and the definition of its role in the training of future specialists in physical education and sports are shown.

Key words: specialist, physical education, student, training.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Особливості і проблеми сучасної підготовки майбутніх спеціалістів з фізичної культури в обставинах, які сформувалися на сьогоднішній день, зумовлені необхідністю вирішення суперечностей, які виникли між вимогами сучасності та рівнем підготовки майбутніх фахівців і їхньою кваліфікацією. Нажаль, виною тому є низький рівень викладання фізичної культури у вищих навчальних закладах, невідповідність нормативно-правової бази сучасним вимогам, незадовільна матеріально-технічна база, недостатнє бюджетне фінансування, малий рівень заробітної плати. Тому актуальним є пошук ідей і можливостей вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Взагалі, система підготовки є архітектонікою тривалого навчально-виховного процесу, в основі якого мають бути різні засоби і методи та інноваційні технології [2,3].

Аналіз досліджень та публікацій. Підготовка спеціалістів з фізичної культури стала об'єктом дослідження як окремих учених, так і значних наукових колективів. Лише за останні десять років цьому питанню було присвячено цілу низку наукових досліджень. Так на думку І. І. Бойко, Н. А. Агаджаняна, М. М. Башкірова неможливо побудувати кар'єру в спорті не володіючи основними здібностями та досвідом, необхідним для створення оптимальних умов цього напрямку [11].

Питанням вдосконалення професійної підготовки фахівців для сфери фізичної культури присвячені роботи О. Афтімчук, В.К. Бальсевича, В. Буфтя, М.Я. Віленського, В.М. Видріна, Л.І. Лубишевой,, Л.П. Матвєєва, Ю.М. Миколаєва, Н.І. Пономарьова, І.В. Работіна, Л.Ф. Спіріна, Н. Томша, А.А. Чунаєва і ін.

Аналіз наукових джерел підтверджує підвищений інтерес вчених до підготовки вчителя нового типу і в той же час показує, що система педагогічної освіти, що склалася, розглядає майбутнього вчителя «як об'єкт масового відтворення кадрів, ігнорує його як суб'єкта психічного і професійного розвитку, не створює умови, які спонукають його до пошуку особистісно значимого змісту професії, до професійного самоаналізу, не формує його як носія педагогічної рефлексії»(В. А. Сластьонін).

Серед проблем педагогічної трансформації культури особливого значення набуває питання про співвідношення професійної підготовки і процесів виховання особистості. Недостатньо досліджуваної залишається проблема розвитку творчості та особистісного розвитку; в вузах не навчають студентів способам прийняття професійних рішень; не вивчається питання про рівень професійної компетентності педагога; не ясні позиції щодо ролі принципово значущих якостей педагога, затребуваних сучасними соціокультурними та педагогічними реаліями; не вирішена проблема гуманітаризації педагогічної освіти.

Аналіз наукової літератури дає підставу окреслити сучасний стан професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих

навчальних закладах та розглянути основні проблеми професійної підготовки майбутніх спеціалістів.

Мета дослідження – визначити можливості вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців для сфери фізичної культури та спорту.

Завдання дослідження – проаналізувати стан підготовки спеціалістів цього напрямку та обґрунтувати особливості або фактори, які впливають на ефективність процесу підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним з найважливіших особливостей перетворення освіти в сферу стратегічного розвитку країни є формування у студентської молоді стійкої освітньої потреби, усвідомленого ставлення до навчального процесу. Ретельний аналіз базових понять дослідження, щодо підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури дає змогу дійти висновку, що спеціаліст у цій сфері має бути людиною здатною до виконання педагогічної, психологічної, юридичної, геологічної, дослідницької, медичної діяльності, різноманітної змістовно корисної діяльності, тощо.

Можна виділити такі особливості та фактори, які впливають на вдале здійснення професійної фізичної підготовки спеціалістів :

1. Професійна підготовка майбутніх спеціалістів повинна розглядатися як цілісна система, яка побудована на основі органічної єдності загального, особливого й індивідуального. Підготовка потребує мати свою специфіку, яка зумовлена особливостями професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та звернути увагу на різницю залежності ефективності підготовки від особистісних якостей майбутнього фахівця, психологічної культури та здатності до педагогічної й тренерської діяльності.

2. Професійну підготовку майбутніх спеціалістів фізичної культури потрібно виконувати за принципами інтегративних підходів до формування її змісту, відбору форм і методів, тому що вона містить в собі підготовку як фахівців фізичної, так і фахівців із конкретних видів спорту.

3. У професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту перевага має надаватися діяльному підходу.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Професійна підготовка повинна бути цілісною системою заходів, методів і прийомів. Вона повинна бути побудована з урахуванням особистісних якостей фахівця та мати чітко визначену структуру та специфіку.

Підготовка повинна інтегрувати в собі комплекс різних заходів та методів, які використовуються як для загальної, так і для спеціальної підготовки фахівця. При здійсненні професійної підготовки фахівців має виконуватись діяльний підхід, з яким майбутній фахівець повинен поєднувати фізкультурно-педагогічну й тренерську діяльність. Отже, якщо всі вищезазнані особливості підготовки будуть ураховані, то від майбутнього фахівця слід чекати високих результатів у його професійній діяльності.

Література:

1. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – 275 с.
2. Мандзяк А. З. Військові традиції народів Євразії/О. С. Мандзяк, А. Є. Тараса. - АСТ, 2002.
3. Гринченко І. Б. Процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в країнах Європи і в Україні // Педагогічний дискурс : зб. наук. праць / гол. ред. І. М. Шоробура. — Хмельницький : ХГПА, 2012. — Вип.12. — С. 103–109.
4. Астаф'єв В. С. Формування потреб у самостійних заняттях фізичними вправами у структурі фізичної культури особистостей / В. С. Астаф'єв, В. В. Борисов // Теорія та практика фізичної культури. - 2008. - № 8. – С. 11–15.
5. Бондар Р. Стратегія і тактика підготовки вчителя для реалізації завдань Болонського процесу / В. Бондар, І. Шашошнікова // Освіта і управління. – 2006. – Т. 9, № 3–4. – С. 24–26.
6. Солтик О. О. Формування концептуальної моделі професійної діяльності викладача фізичного виховання вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Солтик. – К., 2003. – 21 с.
7. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. докт. пед. наук: 13.00.04 / Л. П. Сущенко. – Київ, 2003. – 46 с.
8. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. П. Сущенко. – К., 2003.

References:

1. Pristupa Ê. N. Traditsiï ukrains'koï natsional'noï fizichnoï kul'turi / Ê. N. Pristupa, V. S. Pilat. – L'viv: Troyan, 1991. – 275 s.
2. Mandzyak A. S. Voinskiye traditsii narodov Yevrazii / A. S. Mandzyak, A. Ye. Tarasa. – AST, 2002.
3. Grinchenko Í. B. Protses profesiynoï pidgotovki maybutnikh uchiteliv fizichnoï kul'turi v kraïnakh Êvropi í v Ukraïni // Pedagogichniy diskurs: zb. nauk. prats' / gol. red. Í. M. Shorobura. – Khmel'nits'kiy: KHGPA, 2012. – Vip.12. – S. 103–109.
4. Astaf'yev V. S. Formirovaniye potrebnostey v samostoyatel'nykh zanyatiyakh fizicheskimi uprazhneniyami v strukture fizicheskoy kul'tury lichnostey / V. S. Astaf'yev, V. V. Borisov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2008. – № 8. – S. 11–15. – M. : AST, 2002.
5. Bondar Í. R. Strategiya í taktika pidgotovkivchitelya dlya realizatsii zavdan' Bolons'kogoprotsesu // V. Bondar, Í. Shashoshnikova. // Osvita í upravlinnya. – 2006. – T.9, №3-4. – S. 24-26.
6. Soltik O. V. S. Formuvannya kontseptual'noï modeli profesiynoï diyal'nosti vkladacha fizichnogo vikhovannya vishchogo navchal'nogo zakladu: avtoref. dis. na zdobuttya nauk, stupenya kand.ya nauk íz fizichnogo vikhovannya i sportu: spets. 24.00.02 «Fizichna kul'tura, fizichne vikhovannya riznikh grup naseleння» / O. O. Soltik. – K., 2003. – 21 s.
7. Sushchenko L. P. Teoretiko-metodologichni zasadi profesiynoï pidgotovki maybutnikh fakhivtsiv fizichnogo vikhovannya ta sportu u vishchikh navchal'nikh zakladakh: avtoref. dis. dokt. ped.nauk: 13.00.04 / L. P. Sushchenko. – Kiïv, 2003. – 46 s.
8. Sushchenko L. P. Teoretiko-metodologichni zasadi profesiynoï pidgotovki maybutnikh fakhivtsiv fizichnogo vikhovannya ta sportu u vishchikh navchal'nikh zakladakh: avtoref. dis. na zdobuttya nauk, stupenya doktora ped. nauk: spets. 13.00.04 «Teoriya ta metodika profesiynoï osviti» / L. P. Sushchenko. – K., 2003.
10. Sushchenko L. P. Teoretiko-metodologichni zasadi profesiynoï pidgotovki maybutnikh fakhivtsiv fizichnogo vikhovannya ta sportu u vishchikh navchal'nikh zakladakh: avtoref. dis. na zdobuttya nauk, stupenya doktora ped. nauk: spets. 13.00.04 «Teoriya ta metodika profesiynoï osviti» / L. P. Sushchenko. – K., 2003.
11. <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/3587/1/Zabiyako.pdf>

РОЗДІЛ 6.
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОРТОПЕДАГОГІКИ, КОРЕКЦІЙНОЇ ТА
РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ, СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З
ОБМЕЖЕННЯМИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ

УДК 616.24: 615.8

О.О. Виноградов, О.І. Гужва

*ДЗ «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка» (м. Старобільськ, Україна)*

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПАЦІЄНТІВ З ХРОНІЧНИМИ ОБСТРУКТИВНИМИ
ЗАХВОРЮВАННЯМИ ЛЕГЕНЬ (ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ)

O. Vinogradov, O. Guzhva

*Luhansk Taras Shevchenko National University
(Starobilsk, Ukraine)*

REHABILITATION OF PATIENTS WITH CHRONIC OBSTRUCTIVE
PULMONARY DISEASES (LITERATURE REVIEW)

Анотація. Стаття присвячена узагальненню літературних джерел з питань легеневої реабілітації хворих на хронічні обструктивні захворювання легень (ХОЗЛ). Встановлено, що головними принципами легеневої реабілітації є індивідуальність і мультидисциплінарний підхід, а основними цілями – підвищення толерантності до фізичних навантажень, зменшення негативних проявів хвороби і покращення якості життя пацієнтів з ХОЗЛ. Застосування комплексної, індивідуальної, мультидисциплінарної легеневої реабілітації, починаючи з ранніх стадій захворювання, сприяє покращенню функціонального стану пацієнтів з ХОЗЛ, значно уповільнює прогресування та знижує кількість загострень патологічного процесу, підвищуючи якість і збільшуючи тривалість життя хворих. Невід’ємною частиною легеневої реабілітації хворих на ХОЗЛ є фізична терапія, основними елементами якої є фізичні тренування, різної інтенсивності й тривалості, і дихальні вправи.

Ключові слова: хронічні обструктивні захворювання легень, легенева реабілітація, фізична терапія.

Annotation. The article is devoted to summarizing the literature on pulmonary rehabilitation of patients with chronic obstructive pulmonary diseases (COPD). It is established that the main principles of pulmonary rehabilitation are individuality and multidisciplinary approach, and the main goals are to increase tolerance to physical activity, to reduce negative disease manifestations and to improve the quality of life of patients with COPD. The use of complex, individual, multidisciplinary pulmonary

rehabilitation, starting with the early stages of the disease, improves the functional status of patients with COPD, significantly slows the progression and reduces the number of exacerbations of the pathological process, increasing the quality and increasing the duration of patients' life. An integral part of the pulmonary rehabilitation of COPD patients is physical therapy, the main elements of which are physical trainings, varying intensity and duration, and breathing exercises.

Key words: chronic obstructive pulmonary diseases, pulmonary rehabilitation, physical therapy.

Постановка проблеми у загальному вигляді. За даними Дослідження глобального тягаря хвороб, у 2016 р поширеність хронічних обструктивних захворювань легень (ХОЗЛ) в світі була на рівні 251 мільйона випадків. За оцінками в 2015 р. 3,17 мільйона чоловік в світі померли від цього захворювання, що склало майже 5% всіх випадків смерті. Згідно з прогнозами, протягом наступних 10 років смертність від ХОЗЛ зросте більш ніж на 30% – у 2030 році ХОЗЛ стануть третьою провідною причиною смерті в усьому світі [21].

Одним з чотирьох напрямків стратегії лікування і профілактики ХОЗЛ за ВООЗ є програми легеневої реабілітації [21]. Усі пацієнти з ХОЗЛ отримують користь від програм навчання виконанню вправ, домагаючись підвищення толерантності до фізичних вправ, зменшення задишки і проявів втоми [23].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Питання пов'язані з ХОЗЛ і надалі залишаються одними з найбільш актуальних проблем сучасної медицини, що потребують комплексного вирішення шляхом забезпечення адекватної профілактики, своєчасної діагностики, підвищення якості і доступності медичної та реабілітаційної допомоги. Вони були предметом досліджень Андрійчук О. Я., Викторова Е. В., Кулишова Т. В., Григус І. М., Жарова І. О., Крахмалова О. О., Калашник Д. М., Талалай І. В., Майструк М. І., Масік Н. П., Солдатченко С. С., Тимрук-Скоропад К. А., Федорова Т. Н., Neves L. F., dos Reis M. H., Gonçalves T. R., та ін.

Мета дослідження. На підставі вивчення літературних джерел розглянути теоретичні і практичні основи організації реабілітаційного процесу в пацієнтів з хронічними обструктивними захворюваннями легень.

Завдання дослідження. Узагальнення даних наукової і науково-методичної літератури, що стосуються питань легеневої реабілітації пацієнтів з хронічними обструктивними захворюваннями легень.

Виклад основного матеріалу дослідження. За даними літератури відомо, що навіть на тлі оптимальної медикаментозної терапії хворі на ХОЗЛ мають значний дефіцит функціональних можливостей: загальну слабкість, морфофункціональні зміни з боку серцево-судинної системи, низьку

працездатність, депресію, дисфункцію скелетної і дихальної мускулатури, зменшення м'язової та загальної маси тіла, вимушений малорухливий спосіб життя, втрату соціального статусу тощо [7; 15; 26]. Водночас, для пацієнтів із ХОЗЛ на всіх стадіях захворювання високу ефективність мають програми легеневої (пульмонологічної) реабілітації [9; 15].

Узгодженою заявою Американського торакального товариства (American Thoracic Society, ATS) і Європейського респіраторного товариства (European Respiratory Society, ERS), опублікованою у 2005 р., визначено, що «легенева (пульмонологічна) реабілітація є мультидисциплінарної, заснованою на доказах, всеохоплюючою системою заходів для хворого хронічним захворюванням органів дихання, що має клінічно значимий перебіг захворювання і порушення рівня повсякденної активності. Інтегрована в щоденне лікування легенева реабілітація покликана зменшити прояви хвороби, оптимізувати функціональний статус хворого і зменшити вартість лікування за рахунок стабілізації або зменшення системних проявів хвороби» [4; 15].

Відповідно до визначення ATS та Американської асоціації по реабілітації хворих з захворюваннями серцево-судинної і дихальної систем (American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation, AACVPR) легенева реабілітація – це мультидисциплінарна програма догляду за пацієнтами з хронічними респіраторними захворюваннями, зміст якої визначається в індивідуальному порядку і направлений на поліпшення фізичної та соціальної функції хворих, а також на збільшення їх автономності [10].

На необхідності дотримання мультидисциплінарного підходу до легеневої реабілітації також акцентовано увагу в адаптованих клінічних настановах «Хронічне обструктивне захворювання легень» (2013): «...лікування ХОЗЛ забезпечується мультидисциплінарною командою, членами якої є лікар, фізичний терапевт, фармацевт і медичні сестри. При тяжкому перебігу ХОЗЛ мультидисциплінарна команда також включатиме дієтолога, підготовленого фахівця з психічного здоров'я, медичну сестру з поведінкової терапії, соціального працівника, клінічного психолога або психіатра» [22].

У 2013 р. в Положеннях ATS / ERS було запропоновано нове визначення легеневої реабілітації: «легенева реабілітація є комплексною системою заходів, заснованих на ретельному обстеженні пацієнтів з індивідуальним підбором лікування, що включає фізичні тренування, навчання і орієнтування пацієнтів на підтримку здоров'я. Ці заходи спрямовані на поліпшення фізичного і психологічного стану людей, які страждають на хронічні респіраторні захворювання, і забезпечення звикання пацієнтів до здорового способу життя» [10].

Легенева реабілітація, відповідно до визначення Європейського респіраторного товариства, є процесом, що систематично використовує науково обґрунтовані методи діагностики та терапії, спрямовані на досягнення

оптимального функціонального стану та якості життя хворого, який страждає на хронічні захворювання легень. Легенева реабілітація фокусується на всіх аспектах допомоги хворому: фармакотерапія, фізичні тренування, психосоціальна підтримка, харчова підтримка, освітні програми тощо [8].

Відповідно до рекомендацій GOLD, головними цілями легеневої реабілітації є зменшення симптомів, поліпшення якості життя і підвищення фізичної та емоційної участі пацієнта у повсякденному житті. Повноцінна реабілітаційна програма включає модифікацію способу життя, регулярні фізичні навантаження, заходи з корекції маси тіла, психологічну підтримку [12].

У рекомендаціях AACVPR вказано, що головним принципом легеневої реабілітації є переконаність в реабілітаційному процесі, який зосереджений на хворому і розробляється при безпосередній його участі, а фахівець з реабілітації повинен бути рольовою моделлю в ставленні до реабілітації, здоров'я та професіоналізму [10].

Абросимов В. М. (2016) головними принципами легеневої реабілітації пацієнтів з ХОЗЛ називає [10]: 1) мультидисциплінарний підхід; 2) індивідуальність; 3) можлива не відповідність динаміки поліпшення функціональної здатності легень і якості життя пацієнта, та об'єктивного покращення легеневої функції.

Головними цілями легеневої реабілітації є зменшення симптомів ХОЗЛ, покращення якості життя, підвищення фізичної та емоційної участі в буденному житті [5; 13].

За [22] легенева реабілітація має три головні мети: 1) сприяти зменшенню утруднення дихання, пов'язаного з респіраторним захворюванням; 2) створити умови для відновлення максимального функціонування пацієнтів; 3) допомогти зниженню слабкості периферичної і дихальної мускулатури.

У рекомендаціях AACVPR сформульовані такі цілі легеневої реабілітації [10]:

- інтеграція профілактичних заходів і дій, спрямованих на заохочення довгострокового продовження занять, в план лікування пацієнта;
- розробка і реалізація індивідуалізованої програми терапевтичного впливу;
- підвищення якості життя пацієнта та його близьких;
- встановлення контролю або послаблення, наскільки це можливо, симптомів і патофізіологічних ускладнень респіраторних захворювань;
- збільшення сили, витривалості та переносимості фізичних навантажень;
- послаблення психологічних проявів захворювання, таких, як тривожність або депресія;
- стимулювання бажання пацієнта протягом тривалого часу дотримуватися умов програми лікування та реабілітації;

- підготовка, мотивування та проведення реабілітації хворого з метою максимальної реалізації його можливостей самообслуговування;
- підготовка, мотивування та залучення близьких або родичів хворого до виконання його програми лікування;
- скорочення економічних витрат суспільства, пов'язаних з легенеvim захворюванням, за допомогою ослаблення загострень захворювання, зменшення кількості госпіталізацій, тривалості перебування в лікарні, звернень за невідкладною допомогою та скорочення періоду одужання;
- повернення хворого до продуктивної трудової діяльності або до активної старості, в залежності від віку і можливостей;
- навчання медичних працівників, повідомляючи їм інформацію про захворювання легень і легенеvu реабілітацію;
- інформування працівників системи охорони здоров'я про важливість раннього виявлення легеневих захворювань за допомогою проведення скринінгових досліджень;
- поширення серед населення інформації про шкodu куріння, нікотинової залежності та пасивного куріння, а також про пропоновані методи терапії.

Відповідно до клінічних настанов очікуваними результатами легеневої реабілітації є [10; 16]: підвищення толерантності до фізичного навантажень, поліпшення респіраторної функції, зменшення інтенсивності нападів задухи, підвищення якості життя, зменшення кількості і тривалості госпіталізацій, зменшення виразності тривоги і депресії, для деяких пацієнтів повернення до звичайної трудової діяльності, збільшення обізнаності про захворювання легень тощо.

Отже, узагальнюючи вищенаведене, головними принципами легеневої реабілітації є індивідуальність і мультидисциплінарний підхід, а основними цілями – підвищення толерантності до фізичних навантажень, зменшення негативних проявів хвороби і покращення якості життя пацієнтів з ХОЗЛ.

Індивідуальний підхід до легеневої реабілітації забезпечується, у тому числі, оцінкою функціонального стану пацієнтів з ХОЗЛ перед, протягом та наприкінці реабілітаційної програми. Кожен з членів мультидисциплінарної команди оцінює функціонування пацієнта, виходячи з конкретних професійних знань в своїй області; результати оцінювання обговорюються спільно з іншими членами мультидисциплінарної команди [2; 26].

За GOLD (2018) оцінка функціонального стану повинна включати: детальне вивчення анамнезу та фізикальне обстеження; спірометричне дослідження перед і після застосування бронхолітика; оцінку фізичних можливостей хворого; вимір рівня стану здоров'я і впливу задишки за результатами mMRC (Модифікована Шкала задишки – Medical Research Council Dyspnea Scale) або CAT (Тест контролю над ХОЗЛ – C (Chronic Obstructive Pulmonary Disease), A (Assessment),

T (Test)); оцінку сили інспіраторних і експіраторних м'язів, а також сили нижньої групи м'язів у хворих з втратою м'язової маси [10; 23].

Для оцінки якості життя хворих на ХОЗЛ застосовуються різні опитувальники і шкали, включаючи спеціально створені для хворих з респіраторними захворюваннями (WHOQOL-BREF, Medical Outcomes Study-Short Form, Chronic Respiratory Disease Questionnaire, St. George Respiratory Questionnaire та ін.).

З позиції фізичного терапевта важливе місце в оцінці стану пацієнта з ХОЗЛ займає функціональне тестування. Серед методик, що використовують найчастіше, слід зазначити: тести зі східчасто зростаючим навантаженням (велоергометрія або тредміл-тест), тест «встань і йди» (Timed Up and Go Test), тест з 6-хвилинною ходьбою, тест 10-метрової ходьби, ступінчастий тест човникової ходьби (шатл-тест) та ін.

Додатково ідентифікуються [2]: фактори середовища (підтримка і ставлення родичів, друзів, роботодавця або суспільства, фізичне середовище, охорона здоров'я та ін.), особистісні фактори (спосіб життя, звички, освіта, національність, етнічна приналежність, соціальний фон та ін.), прогностичні фактори, реабілітаційний потенціал, потреби, бажання і очікування пацієнта.

У деяких дослідженнях у якості інструменту оцінки функціонального стану пацієнтів з ХОЗЛ, та ефективності легеневої реабілітації використовувались функціональні проби Штанге і Генчі [3; 6; 10; 11; 14; 20].

Результатом оцінки функціонального стану пацієнтів з ХОЗЛ є реабілітаційний діагноз – список проблем пацієнта, сформульований у категоріях Міжнародної класифікації функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я (МКФ). Для формулювання реабілітаційного діагнозу Американська асоціація фізичної терапії (American Physical Therapy Association, АРТА) рекомендує у практиці фізичного терапевта застосовувати базові набори категорій МКФ (ICF core set) [18; 19; 24]. Повний набір МКФ для обструктивних захворювань легень складається з 71 категорії (5 – структури організму, 19 – функції організму, 24 – діяльність та участь, 23 – фактори середовища), скорочений набір – з 14 категорій (2 – структури організму; 4 – функції організму, 4 – діяльність та участь, 4 – фактори середовища). Водночас ICF-based Documentation Tool дозволяє додавати інші категорії МКФ [24].

За рекомендаціями AACVPR основними компонентами легеневої реабілітації є: оцінка стану хворого; навчання і підготовка хворого; фізичні вправи; психосоціальні впливи; заохочення до довготривалої участі в програмі реабілітації. Вказані компоненти легеневої реабілітації можна доповнити нутритивною підтримкою, застосуванням природних та преформованих фізичних чинників, механотерапією, трудотерапією, мануальною терапією тощо [1; 10].

Катерина Тимрук-Скоропад зі співавт. (2018) на підставі аналізу клінічних настанов, відібраних в базах даних PubMed, PEDro, Cochrane, виділяють чотири основні компоненти легеневої реабілітації [17; 27]: 1) засоби фізичної терапії; 2) освіта; 3) зміна поведінки – куріння; 4) оцінка (обстеження) пацієнта.

У деяких настановах рекомендовано зміни харчової поведінки, психосоціальну підтримку, проведення ерготерапії тощо [17; 27].

Фізична терапія хворих на ХОЗЛ, є невід’ємною складовою легеневої реабілітації. До основних засобів фізичної терапії, рекомендованих у клінічних настановах, відносять [17; 27]: 1) фізичне тренування (фізичні вправи), зокрема аеробне, силове, або їх комбінація; 2) дихальні вправи; 3) тренування дихальних м’язів; 4) фізична терапія грудної клітки; 5) електроміостимуляція та електромагнітна стимуляція периферичних м’язів.

Фізичне тренування рекомендовано застосовувати з метою тренування витривалості, збільшення фізичної активності й сили. Більшість програм фізичної терапії у рамках проведення легеневої реабілітації включають такі фізичні вправи [17; 27]:

- аеробні або силові інтервальні або безперервні тренування (три заняття на тиждень тривалістю 20–30 хв.);
- дозована ходьба на біговій доріжці чи відкритій місцевості (не менше 30 хв., 1–2 рази на день, щодня);
- підйом сходами;
- тренування на велотренажері;
- плавання;
- скандинавська ходьба (Nordic Walking).

Дихальні вправи рекомендовано використовувати з метою зменшення задишки внаслідок зменшення гіперінфляції легень, нормалізації роботи дихальних м’язів та оптимізації торако-абдомінальних рухів. Основну увагу приділяють диханню через підтиснуті губи та діафрагмальному диханню [1; 10; 17; 27].

Тренування дихальних м’язів уключає переважно застосування невеликого, доступного додаткового обладнання для тренування інспіраторних дихальних м’язів при зниженні сили вдиху [17; 27].

Фізична терапія грудної клітки (методи бронхіального дренажу, навчання правильного дихання) спрямована на очищення дихальних шляхів і покращення відходження мокрот, підвищення толерантності до фізичного навантаження, зниження потреби в тривалому прийомі антибіотиків [17; 27].

Найбільш відомий метод спрямований на поліпшення евакуації мокрот є позиційний (постуральний) дренаж.

Застосування програм фізичної терапії рекомендовано на усіх стадіях ХОЗЛ. Підставами для призначення легеневої реабілітації є [10]:

- диспное / стомлюваність і симптоми хронічних порушень респіраторної функції;
- зниження якості життя, пов'язане зі станом здоров'я;
- погіршення функціонального стану;
- погіршення професійної працездатності;
- утруднення при виконанні завдань повсякденної побутової діяльності;
- утруднення при дотриманні режиму лікування;
- психологічні проблеми, які супроводжують респіраторне захворювання;
- недостатнє харчування;
- підвищене використання медичних ресурсів (часті госпіталізації, звернення за невідкладною допомогою, відвідування лікаря);
- порушення газообміну в легенях, у тому числі гіпоксемія.

Згідно з рекомендаціями GOLD, легеневу реабілітацію при ХОЗЛ необхідно застосовувати у пацієнтів – вже на 1-й стадії (легкий ступінь тяжкості) захворювання [10; 23].

Протипоказами до проведення легеневої реабілітації є нестабільна стенокардія, гостра легенева гіпертензія, цироз печінки, інсульт і психічні захворювання [10].

За [17; 27] протипоказами до проведення програми легеневої реабілітації є: 1) психічні або поведінкові розлади, які погіршують співпрацю з терапевтом; 2) гострі або нестабільні серцево-судинні захворювання, що обмежують здатність пацієнта до фізичного навантаження; 3) порушення опорно-рухового апарату, несумісні з фізичним навантаженням.

Відсутність мотивації хворого також може стати перепорою для завершення пацієнтом запропонованих програм фізичної терапії та досягнення ефекту від них [8].

Літній або старечий вік не є протипоказанням для здійснення реабілітації [10].

Рекомендована оптимальна тривалість легеневої реабілітації становить від 6 до 12 тижнів; чим довше триває програма, тим більший ефект спостерігається [1; 5; 17; 27]. Водночас, досі не розроблено ефективних програм, щоб підтримувати терапевтичний ефект протягом тривалого часу [5].

Здійснення цілісної системи легеневої реабілітації можливо тільки в спеціалізованих пульмонологічних установах (пульмонологічних реабілітаційних центрах) з повномасштабною системою служб і наскрізний програмою заходів [16]. Водночас, позитивні результати легеневої реабілітації описані при її проведенні як в стаціонарах, так і в амбулаторних або домашніх умовах [5; 16; 25]. Найчастіше на вибір режиму легеневої реабілітації впливають міркування вартості і доступності [5; 16].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, ХОЗЛ, враховуючи їх значну поширеність і вклад у загальну смертність, а також виходячи зі встановленої тенденції до прискорення темпів зростання кількості хворих найближчим часом, залишаються одними з найбільш актуальних проблем сучасної медицини, що потребують комплексного вирішення шляхом забезпечення адекватної профілактики, своєчасної діагностики, підвищення якості і доступності медичної та реабілітаційної допомоги.

Застосування комплексної, індивідуальної, мультидисциплінарної легеневої реабілітації, починаючи з ранніх стадій захворювання, сприяє покращенню функціонального стану пацієнтів з ХОЗЛ, значно уповільнює прогресування та знижує кількість загострень патологічного процесу, підвищуючи якість і збільшуючи тривалість життя. Реабілітація пацієнтів, які страждають на ХОЗЛ, може проводитися в домашніх умовах із залученням мінімальних ресурсів і виступати гарним рішенням для пацієнтів, які проживають далеко від медичних закладів, у яких діють стаціонарні програми з легеневої реабілітації [23].

Невід'ємною частиною легеневої реабілітації хворих на ХОЗЛ є фізична терапія, основними елементами якої є фізичні тренування, різної інтенсивності й тривалості, і дихальні вправи.

Література.

1. Андрійчук О. Я. Комплексна фізична реабілітація хворих на хронічне обструктивне захворювання легень (огляд літератури). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 9 (103). С. 11–16.
2. Біла книга з фізичної та реабілітаційної медицини в Європі. Український журнал фізичної та реабілітаційної медицини. 2018. №2. 206 с.
3. Вікторова Є. В, Кулішова Т. В. Сучасні технології в реабілітації хворих на хронічну обструктивну хворобу легень в умовах санаторію. Фундаментальні дослідження. 2015. №1–9. С. 1790–1794.
4. Григус І. М. Концептуальні основи фізичної реабілітації хворих на хронічне обструктивне захворювання легень. Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2019. №3. С. 170–176.
5. Жарова І. О. Методи фізичної реабілітації хворих на хронічне обструктивне захворювання легень (огляд літератури). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2018. Вип. 9 (103). С. 54–60.
6. Комісарів К. В. Динаміка клініко-функціональних показників системи дихання у хворих на хронічну обструктивну хворобу легень у комплексній реабілітації на курорті Білокуриха / К. В. Комісарів, Є.В. Вікторова, Г. В. Трубніков. 2010. №6. З. 44–47.

7. Крахмалова О. О. Пульмонологічна реабілітація хворих на хронічне обструктивне захворювання легень / О. О. Крахмалова, Д. М. Калашник, І. В. Талалай. Український пульмонологічний журнал. 2013. №1. С. 63–67.
8. Лисенко Г. І. Роль сімейного лікаря в лікуванні та профілактиці загострень хронічного обструктивного захворювання легень / Г. І. Лисенко, Т. О. Ситюк, О. Б. Яценко. Український пульмонологічний журнал. 2008. №3 (Додаток). С. 56–58.
9. Майструк М. Методичні аспекти проведення фізичної реабілітації хворих на хронічне обструктивне захворювання легень. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2015. №3 (31). С. 216–220.
10. Майструк М. І. Фізична реабілітація хворих на хронічне обструктивне захворювання легень: монографія. Хмельницький: Мельник А. А., 2018. 340 с.
11. Макаєва Р. Ш., Богатова С. В. Дихальна гімнастика у реабілітації хворих з бронхолегеневою патологією. Автономія особистості. 2010. №1 (1). З. 103-106.
12. Масік Н. П. Пульмонологічна реабілітація при ХОЗЛ. Pain Medicine Journal. 2018. Т. 3, №2/1. С. 36.
13. Масік Н. П. Пульмонологічна реабілітація хворих з хронічним обструктивним захворюванням легень. Ліки України. 2014. №1 (18). С. 20.
14. Селіхова Л. Г., Авраменко Я. Н. Інструментальні методи дослідження хворих на ХОЗЛ – ліквідаторів аварії на ЧАЕС до лікування. Медичний форум 2018. Вип. 13 (13). С. 63-68.
15. Солдатченко С. С. Легенева реабілітація: сучасний стан проблеми/С. С. Солдатченко, С. Г. Дониц І. П. Ігнатоніс. Український пульмонологічний журнал. 2007. №3. З. 6–11.
16. Солдатченко С. С. Медична реабілітація у пульмонологічній клініці / С. С. Солдатченко, С. Г. Дониц, І. П. Ігнатоніс. Український пульмонологічний журнал. 2008. №3 (Додаток). С. 47-48.
17. Тимрук-Скоропад К. Місце фізичної терапії в системі легеневої реабілітації при хронічному обструктивному захворюванні легень (аналіз клінічних настанов) / К. Тимрук-Скоропад, С. Ступницька, Ю. Павлова. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. №2 (42). С.126–134.
18. Тимрук-Скоропад К. А. Реабілітаційний діагноз у системі фізичної терапії осіб з хронічним обструктивним захворюванням легень. PainMedicine Journal. 2018. Т. 3, № 2/1. С. 41.
19. Тимрук-Скоропад К. Реабілітаційний діагноз у фізичній терапії пацієнтів із хронічним обструктивним захворюванням легень. Спортивна наука України. 2018. №3 (85). С. 46–54.

20. Федорова Т. Н. Ефективність реабілітації інвалідів внаслідок професійного бронхіту та ХОЗЛ / Т. Н. Федорова, А. В. Глотова, В. Г. Демченко. Омський науковий вісник. 2006. №9 (46). С. 297-301.
21. Хронічне обструктивне захворювання легень. Адаптована клінічна настанова, заснована на доказах. Здоров'я України. 2014. №22. С. 35.
22. Global Strategy for the Diagnosis Management, and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Diseases (2018 Report). Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Diseases, 2018. 123 p.
23. Neves L. F. Home or community-based pulmonary rehabilitation for individuals with chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analysis / L. F. Neves, M. H. dos Reis, T. R. Gonçalves. Pulmonary Rehabilitation for Individuals With COPD. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, jun, 2016. 22 p.
24. Physiotherapy in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease / A. Dimitrova, et al. Open Access Maced. J. Med. Sci. 2017. Vol. 5 (6). P. 720–723.
25. Physical Therapy in Chronic Obstructive Pulmonary Disease (Analysis of the Evidence-Based Medicine) / K. Tymruk-Skoropad, L. Tsizh, B. Vynogradskyi, I. Pavlova. Physiotherapy Quarterly (formerly Fizjoterapia). 2018. Vol. 26 (2). P. 1–8.

References.

1. Andriichuk O. Ya. Kompleksna fizychna rehabilitatsiia khvorykh na khronichne obstruktyvne zakhvoriuvannia lehen (ohliad literatury). Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. 2018. Vyp. 9 (103). S. 11–16.
2. Bila knyha z fizychnoi ta rehabilitatsiinoi medytsyny v Yevropi. Ukrainskyi zhurnal fizychnoi ta rehabilitatsiinoi medytsyny. 2018. №2. 206 s.
3. Vyktorova E. V., Kulyshova T. V. Sovremennyye tekhnolohyy v reabylytatsyy bolnykh khronicheskoi obstruktyvnoi bolezni lehkyykh v uslovyakh sanatoryia. Fundamentalnye yssledovaniya. 2015. №1–9. S. 1790–1794.
4. Hryhus I. M. Kontseptualni osnovy fizychnoi rehabilitatsii khvorykh na khronichne obstruktyvne zakhvoriuvannia lehen. Zdobutky klinichnoi i eksperymentalnoi medytsyny. 2019. №3. S. 170–176.
5. Zharova I. O. Metody fizychnoi rehabilitatsii khvorykh na khronichne obstruktyvne zakhvoriuvannia lehen (ohliad literatury). Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. 2018. Vyp. 9 (103). S. 54–60.

6. Komyssarov K. V. Dynamika klynyko-funktsyonalnykh pokazatelei systemy dykhaniia u bolnykh khronicheskoi obstruktyvnoi bolezniu lehkykh v kompleksnoi reabylytatsyy na kurorte Belokurykha / K. V. Komyssarov, E. V. Vyktorova, H. V. Trubnykov. Biulleten sybyrskoi medytyny. 2010. №6. S. 44–47.
7. Krakhmalova O. O. Pulmonolohichna reabilitatsiia khvorykh na khronichne obstruktyvne zakhvoriuvannia lehen / O. O. Krakhmalova, D. M. Kalashnyk, I. V. Talalai. Ukrainskyi pulmonolohichnyi zhurnal. 2013. №1. S. 63–67.
8. Lysenko H. I. Rol simeinoho likaria v likuvanni ta profilaktytsi zahostren khronichnoho obstruktyvnoho zakhvoriuvannia lehen / H. I. Lysenko, T. O. Sytiuk, O. B Yashchenko. Ukrainskyi pulmonolohichnyi zhurnal. 2008. №3 (Dodatok). S. 56–58.
9. Mastruk M. Metodychni aspekty provedennia fizychnoi reabilitatsii khvorykh na khronichne obstruktyvne zakhvoriuvannia lehen. Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats. 2015. №3 (31). S. 216–220.
10. Mastruk M. I. Fizychna reabilitatsiia khvorykh na khronichne obstruktyvne zakhvoriuvannia lehen: monohrafiia. Khmelnytskyi: Melnyk A. A., 2018. 340 s.
11. Makaeva R. Sh., Bohatova S. V. Dykhatelnaia hymnastyka v reabylytatsyy bolnykh s bronkholehochnoi patolohiei. Avtonomyia lychnosti. 2010. №1 (1). S. 103–106.
12. Masik N. P. Pulmonolohichna reabilitatsiia pry KhOZL. Pain Medicine Journal. 2018. T. 3, №2/1. S. 36.
13. Masik N. P. Pulmonolohichna reabilitatsiia khvorykh z khronichnym obstruktyvnym zakhvoriuvanniam lehen. Liky Ukrainy. 2014. №1 (18). S. 20.
14. Selykhova L. H., Avramenko Ya. N. Ynstrumentalnye metody yssledovaniia bolnykh KhOZL – lykvydatorov avariyy na ChAES do lecheniia. Medychnyi forum. 2018. Vyp. 13 (13). S. 63–68.
15. Soldatchenko S. S. Lehochnaia reabylytatsiia: sovremennoe sostoianye problemy / S. S. Soldatchenko, S. H. Donych, Y. P. Yhnatonys. Ukrainskyi pulmonolohichnyi zhurnal. 2007. №3. S. 6–11.
16. Soldatchenko S. S. Medytynskaia reabylytatsiia v pulmonolohicheskoi klynyke / S. S. Soldatchenko, S. H. Donych, Y. P. Yhnatonys. Ukrainskyi pulmonolohichnyi zhurnal. 2008. №3 (Dodatok). S. 47–48.
17. Tymruk-Skoropad K. Mistse fizychnoi terapii v systemi lehenevoi reabilitatsii pry khronichnomu obstruktyvnomu zakhvoriuvanni lehen (analiz klinichnykh nastanov) / K. Tymruk-Skoropad, S. Stupnytska, Yu. Pavlova. Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2018. №2 (42). S. 126–134.

18. Tymruk-Skoropad K. A. Reabilitatsiinyi diahnoz u systemi fizychnoi terapii osib z khronichnym obstruktyvnym zakhvoriuvanniam lehen. *PainMedicine Journal*. 2018. T. 3, № 2/1. S. 41.
19. Tymruk-Skoropad K. Reabilitatsiinyi diahnoz u fizychnii terapii patsiientiv iz khronichnym obstruktyvnym zakhvoriuvanniam lehen. *Sportyvna nauka Ukrainy*. 2018. №3 (85). S. 46–54.
20. Fedorova T. N. Эффеktyvност reabylytatsyy ynvalyдов vsledstvyе professionalnoho bronkhyta y KhOBL / T. N. Fedorova, A. V. Hlotova, V. H. Demchenko. *Omskyi nauchnyi vestnyk*. 2006. №9 (46). S. 297–301.
21. Khronichne obstruktyvne zakhvoriuvannia lehen. Adaptovana klinichna nastanova, zasnovana na dokazakh. *Zdorovia Ukrainy*. 2014. №22. S. 35.
22. Global Strategy for the Diagnosis Management, and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Diseases (2018 Report). Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Diseases, 2018. 123 p.
23. Neves L. F. Home or community-based pulmonary rehabilitation for individuals with chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analysis / L. F. Neves, M. H. dos Reis, T. R. Gonçalves. *Pulmonary Rehabilitation for Individuals With COPD*. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, jun, 2016. 22 p.
24. Physiotherapy in Patients with Chronic Obstructive Pulmonary Disease / A. Dimitrova, et al. *Open Access Maced. J. Med. Sci*. 2017. Vol. 5 (6). P. 720–723.
25. Physical Therapy in Chronic Obstructive Pulmonary Disease (Analysis of the Evidence-Based Medicine) / K. Tymruk-Skoropad, L. Tsizh, B. Vynogradskyi, I. Pavlova. *Physiotherapy Quarterly (formerly Fizjoterapia)*. 2018. Vol. 26 (2). P. 1–8.

А.М. Григорьева, Т.С. Брюханова

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

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ, ХВОРИХ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ

A. N. Hryhorjeva

*Donbass`ka derzhavna mashinobudivna akademiya
(Kramatorsk's, Ukraine)*

EFFECTIVENESS OF THE COMPREHENSIVE PROGRAM OF PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH BRONCHIAL ASTHMA

Анотація: У статті охарактеризовано ефективність комплексної програми фізичної реабілітації дітей, хворих на бронхіальну астму, з використанням танцювально-рухової терапії. Доведена доступність методики комплексної фізичної реабілітації в інтеграції з танцювальними вправами для дітей цієї нозології. По закінченню експерименту в пацієнтів основної групи встановлено достовірне збільшення середніх показників функції зовнішнього дихання, функціонального стану серцево-судинної системи, показників якості життя та поліпшення клінічної картини захворювання.

Ключові слова: фізична реабілітація, комплексна програма, бронхіальна астма, середній шкільний вік, танцювально-рухова терапія.

Annotation: The article described the effectiveness comprehensive program of using dance movement therapy for physical rehabilitation of children 10–14 years old suffering from asthma. There it is proved the accessibility of comprehensive physical rehabilitation techniques realized with dance exercises for children suffering from asthma. At the end of the experiment, the patients of the main group found a significant increase in the average indicators of external respiration function and functional status of the cardiovascular system, quality of life and improve the clinical picture of the disease

Key words: physical rehabilitation, a comprehensive program, bronchial asthma, middle school age, dance and movement therapy

Постановка проблеми. Бронхіальна астма (БА) у дітей – одна з важливих проблем медицини, обумовлена підвищенням захворюваності на дану патологію, її раннім початком, пізнім встановленням діагнозу, багатфакторністю захворювання [2]. Поширеність БА у дітей варіює у різних країнах від 10 до 15%, а серед хронічних захворювань органів дихання ця патологія посідає провідне місце. В останні роки значно збільшилася кількість дітей та підлітків, що страждають на бронхіальну астму. За даними офіційної статистики, їх число перевищує чверть мільйона осіб на території України [1]. Відзначається також більш часте формування важких форм астми та збільшення інвалідизації і летальності.

За останні 20-30 років досягнуто значних успіхів в розробці різноманітних лікарських протиастматичних препаратів, однак результати терапії, яка може тривати у дитини протягом багатьох років, не завжди задовольняють лікаря, пацієнта і його батьків. Відзначається збільшення частоти алергійних і побічних реакцій на лікарські засоби, формування резистентності до різних препаратів [6, 10].

Немедикаментозні методи терапії, що попереджають прогресування захворювання, зменшують ризик розвитку побічних явищ на лікарські препарати, залишаються недостатньо вивченими і застосовуються, як правило, у фазі стихаючого загострення і ремісії БА середньоважкого і легкого плину [5]. У процесі комплексної реабілітації формування ремісії відбувається завдяки відновленню власних компенсаторних можливостей організму хворого.

Зв'язок з науковими темами та планами. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, тема: «Педагогічні та методичні

аспекти фізкультурно-спортивної діяльності та корекція стану здоров'я методами фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (№ 0115U001739).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична реабілітація сприяє відновленню функції зовнішнього дихання (ФЗД), нормалізації кровообігу, поліпшенню адаптаційних можливостей дихальної і серцево-судинної систем до фізичних навантажень, зміцненню мускулатури грудної клітини (і бронхоальвеолярного апарату) зі збільшенням рухливості хребта, ребер, діафрагми, підвищенню опірності організму, поліпшенню обмінних процесів, нормалізації функцій центральної нервової системи [8].

Однак, недолік цих методів полягає в тому, що позитивний ефект настає не відразу, через тривалий строк, часом потрібні повторні курси, для здійснення чого необхідні значні зусилля хворого і його батьків.

Крім того, не вирішується досить важливе завдання соціальної інтеграції дітей з БА саме з урахуванням особливостей їх психофізичного і психоемоційного розвитку. В реабілітації дітей з БА крім медикаментозного лікування і засобів фізичної реабілітації, широко використовуються засоби і форми адаптивної фізичної культури (АФК). Заняття АФК і спортом – необхідна частина повсякденного життя хворих БА, що вирішує завдання їх соціальної інтеграції [3].

У нашій країні цій проблемі дотепер практично не приділялося уваги. У зв'язку з цим актуальними залишаються пошук і розробка нових науково-обґрунтованих і ефективних програм оздоровлення дітей з БА, відновлення їх працездатності, соціальної реабілітації і адаптації в суспільстві. Виникає потреба застосування нових підходів і організаційних форм комплексної реабілітації дітей з БА, які базуються на різноманітних формах АФК [4, 11].

У комплексній терапії дітей, що хворіють БА, засоби і форми фізичної реабілітації є чинником оздоровчого впливу на організм дитини. На всіх етапах фізичної реабілітації дітей з БА широко застосовуються різні методики [4, 7, 12]. В основному вони спрямовані на поліпшення діяльності апарату дихання, але БА є захворюванням не тільки бронхолегеневої системи, але і усього організму, і, у першу чергу, центральної і вегетативної нервової системи, тобто БА – це психосоматичне захворювання, тому комплексна фізична реабілітація повинна бути спрямована не тільки на корекцію порушень дихальної системи, а й на весь організм, зокрема на центральну і вегетативну нервову систему.

У зв'язку з наростанням і поширеністю функціональних нервово-психічних відхилень у дітей, хворих БА, встає серйозне питання про способи охорони психоемоційної сфери молодого зростаючого організму, що зазнає великого навчального навантаження у комбінації з гіподинамією. В 60% дітей відзначається депресивний або субдепресивний стан. Це виражається в зниженому настрої, байдужості, втраті інтересу до життя, думках про власну неповноцінність. Вони зазнають значних труднощів у вербалізації своїх

переживань (у багатьох з них одним з чинників, що провокують приступ, є емоційне переживання, незалежно від того, позитивне воно або негативне). У цих дітей недостатньо розвинені здатності до вираження свого стану за допомогою символів, язик тіла залишається єдиним для вираження емоційного стану [13].

Враховуючи ці особливості дітей з БА, можна зробити висновок про те, що танці, як одна з форм АФК, допомагають розв'язати завдання по корекції психофізичного і психоемоційного стану дітей вже на етапі фізичної реабілітації, а також їх подальшої соціальної інтеграції. Це і визначає актуальність досліджуваної теми.

Мета роботи – розробити комплексну методику фізичної реабілітації дітей з БА із включенням танцювальних вправ і вивчити її вплив на корекцію особливостей розвитку дітей з БА і можливість їх соціальної інтеграції.

Організація та методи дослідження. Для проведення експерименту були відібрані діти 10–14 років з хронічною формою БА (за медичними картками), всього 40 пацієнтів. З них 20 отримували медикаментозне лікування, ЛФК, лікувальний масаж № 10 – контрольна група (КГ). Основна група (ОГ) складалася з 20 дітей, які на тлі медикаментозного лікування займалися за оригінальною комплексною реабілітаційною програмою. Вона включала: масаж, дихальну гімнастику, гімнастику на м'ячах, елементи хореографії, імпровізацію, ігри, астма-школу, заняття з дихальними тренажерами в домашніх умовах.

У ході експерименту використовувались такі методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, соціологічні методи (вивчення медичних карток, опитування за шкалами «Якість життя»), аналіз серцево-судинної діяльності (пульсометрія), дослідження функції зовнішнього дихання (ПШВ, ОФВ1, МОШ25, МОШ50, МОШ75), оцінка загальної фізичної працездатності (ЗФП) з використанням тесту PWC150, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження середніх значень ЧСС (табл. 1) показали, що вихідні значення показника в ОГ і КГ вірогідно не різнилися ($p < 0,05$).

Так в ОГ групі ЧСС у спокої склала $83,5 \pm 7,2$, у середині заняття – $142,8 \pm 15,6$, наприкінці заняття – $84,9 \pm 7,0$ уд./хв., у КГ – $84,5 \pm 8,7$, $143,7 \pm 15,5$, $85,6 \pm 8,9$ уд./хв. відповідно.

Таблиця 1

Значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) дітей до та після експерименту ($M \pm m$)

ЧСС, уд./хв.	Основна група	Контрольна група	t
вихідна в 1-ий день			
у спокої	83,5±7,2	84,5±8,7	0,61
у середині заняття	142,8±15,6	143,7±15,5	0,29
наприкінці заняття	84,9±7,0	85,6±8,9	0,42
по закінченню курсу			
у спокої	80,5±7,4	82,8±7,9	1,48
у середині заняття	138,7±14,9*	142,5±16,9*	2,3
наприкінці заняття	80,9±7,1*	85,5±8,3*	2,9

*Примітка: * – $p < 0,05$ у порівнянні з вихідним рівнем*

Статистична обробка за t-критерієм Стьюдента показала високий рівень значущості відмінностей між обома групами після занять за запропонованою програмою ОГ. Виміри, проведені наприкінці курсу комплексної реабілітації, говорять про те, що в ОГ в порівнянні з КГ, поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи було достовірно вище ($p < 0,05$). В ОГ спостерігалось менше збільшення максимальної ЧСС у середині заняття й більш швидке відновлення після фізичного навантаження.

В таблиці 2 представлені зміни пікової швидкості видиху (ПШВ) у процесі експерименту в обох групах. Нами були проаналізовані дані ПШВ, фіксовані пацієнтами в щоденниках самоконтролю. До проведення експерименту достовірних відмінностей між показниками ПШВ в ОГ і КГ не було відзначено ($p > 0,05$): ПШВ в ОГ склала $84,7 \pm 12,6\%$ від належного значення, у КГ – $83,3 \pm 12,1\%$ відповідно.

Таблиця 2

Динаміка середньої пікової швидкості видиху дітей за період експерименту

ПШВ, % від належного значення	n	Час виміру		Приріст, %
		вихідна	наприкінці курсу	
Основна група	20	84,7±12,6	91,5±15,3*	6,8
Контрольна група	20	83,3±12,1	87,8±13,8*	4,5

*Примітка: * – $p < 0,05$ у порівнянні з вихідним рівнем*

Розроблена нами програма фізичної реабілітації виявила свій позитивний вплив на зміну ПШВ у пацієнтів ОГ: після проведення експерименту цей показник зріс в середньому на 6,8% ($p < 0,05$) і дорівнював $91,5 \pm 15,3\%$ від належного значення. У КГ ПШВ збільшилася на 4,5% ($p > 0,05$) і досягла $87,8 \pm 13,8\%$ від належного значення.

Зміни середніх показників ФЗД пацієнтів обох груп у процесі фізичної реабілітації представлені в табл. 3. Порівняння показників ФЗД (ОФВ₁, МОШ₂₅, МОШ₅₀, МОШ₇₅) до реабілітації в ОГ і КГ показало, що достовірних відмінностей між ними не існує ($p>0,05$): в ОГ ОФВ₁ склав $72,3\pm12,8\%$, МОШ₂₅ – $62,4\pm12,1\%$, МОШ₅₀ – $59,9\pm14,5\%$, МОШ₇₅ – $49,3\pm14,8\%$ від належного значення; у КГ ці показники дорівнювали відповідно – $74,5\pm11,7\%$, $61,7\pm13,2\%$, $60,1\pm12,9\%$, $50,5\pm13,9\%$ від належного значення.

Дослідження, проведені наприкінці програми у пацієнтів ОГ, виявили достовірне збільшення ($p<0,05$) середніх показників ФЗД у порівнянні з вихідним рівнем: ОФВ₁ зріс на 8,0% і склав $80,3\pm8,9\%$, МОШ₂₅ – на 11,3% ($73,7\pm10,3\%$), МОШ₅₀ – на 13,2% і стала $73,1\pm15,2\%$ від належного значення, суттєво покращилася прохідність бронхів дрібного калібру, про що свідчить підвищення МОШ₇₅ на 13,8% ($63,1\pm11,2\%$ від належного значення).

Таблиця 3

Динаміка середніх показників функції зовнішнього дихання дітей

Показники ФЗД (% від належного значення)	n	Група	Час виміру		Приріст, %
			Вихідні	Наприкінці курсу	
ОФВ ₁	20	Основна	$72,3\pm12,8$	$80,3\pm8,9^*$	8,0
	20	Контрольна	$74,5\pm11,7$	$78,9\pm9,4$	4,4
МОШ ₂₅	20	Основна	$62,4\pm12,1$	$73,7\pm10,3^*$	11,3
	20	Контрольна	$61,7\pm13,2$	$67,8\pm16,6$	6,1
МОШ ₅₀	20	Основна	$59,9\pm14,5$	$73,1\pm15,2^*$	13,2
	20	Контрольна	$60,1\pm12,9$	$66,7\pm13,8$	6,6
МОШ ₇₅	20	Основна	$49,3\pm14,8$	$63,1\pm11,2^*$	13,8
	20	Контрольна	$50,5\pm13,9$	$57,0\pm10,1$	6,5

Примітка: * – $p<0,05$ у порівнянні з вихідним рівнем

Зміни середніх показників ФЗД у КГ були менш значимими і не достовірними ($p>0,05$): ОФВ₁ зріс на 4,4% і склав $78,9\pm9,4\%$, МОШ₂₅ – на 6,1% ($67,8\pm16,6\%$), МОШ₅₀ – на 6,6% і досягла $66,7\pm13,8\%$, МОШ₇₅ – на 6,5% ($57,0\pm10,1\%$ від належного значення).

Спостереження за хворими тривали протягом року: проводилися дослідження ФЗД і вивчався плин захворювання, аналізувалися медичні карти пацієнтів, проводилися бесіди з батьками. Результати віддалених досліджень показали, що в ОГ у 75,4% дітей спостерігалася стійка ремісія бронхіальної астми, у 24,6% – приступи стали носити епізодичний характер і протікати в більш згладженій формі (нестабільна ремісія), в КГ ці показники склали відповідно – 36,7% і 63,3%.

Наприкінці всього курсу зросла координованість рухів, зменшилася моторна незручність, діти стали більш упевнено володіти своїм тілом, набагато більший час могли виконувати вправи не відволікаючись. З'явилося бажання не тільки правильно виконувати завдання, але і допомагати іншим.

Дані за шкалою «Важкість астми» не змінилися. На початку занять показник за цією шкалою становив 52% від максимально можливого, наприкінці – він залишився на цьому ж рівні. На наш погляд, це пов'язано з невеликим часовим інтервалом, який займав увесь курс реабілітації. Діти, відповідаючи на запитання, що відносяться до цієї шкали (наприклад, «Як часто в тебе бувають загострення астми останнім часом?») мали труднощі в оцінці зміни стану свого здоров'я за даний період часу.

Зміни за шкалою «Дистрес» були наступні: на початку занять середній бал склав 76%, наприкінці – 83% від максимально можливої величини. Діти емоційно стали переживати свій стан як гірший, це не суперечить підвищенням показників за шкалами «Якість активного життя» і «Якість пасивного життя». Танцювальні вправи є фізичним навантаженням на організм. Це навантаження ретельно підібране і строго дозоване, але, воно перевищує звичайне фізичне навантаження цих дітей. Моделюється контрольована стресова ситуація, з якою дитина може впоратися. Це є позитивним чинником, тому що вчить організм адекватно реагувати на стресову ситуацію, що для дітей з БА становить істотні труднощі (подібний стрес для організму створюється під час терапії гірським повітрям, коли дитині доводиться дихати сумішшю, збідненою киснем).

За шкалою «Якість активного життя» до відвідування занять середній бал становив 82% від максимально можливої величини; після відвідування занять відповідний бал склав 88%. Діти стали одержувати більше задоволення від власної активності, вони з радістю виконували вправи.

За шкалою «Якість пасивного життя», до астма-школи – середній показник становив 78% від максимально можливого, після – він виріс до 85%. Заняття, не пов'язані з підвищеною фізичною активністю: читання, малювання, конструювання, інші улюблені захоплення, суб'єктивно стали виживатися як ті, що не приносять більше радості.

Проведене дослідження свідчить про те, що комплексна методика з використанням танцювально-рухової терапії впливає на емоційну сферу дитини, що страждає БА, збільшуючи суб'єктивне переживання задоволення від активної діяльності. У результаті занять за цією методикою діти краще відчують своє тіло, свої фізичні можливості.

Аналіз даних опитування «Якість життя» і спостереження за дітьми свідчать, що труднощі, які діти долають під час занять, підвищують їхню самостійність і впевненість у власних силах.

Було виявлено, що в післяреабілітаційний період значна частина дітей ОГ – 48% (проти 20% КГ) стали займатися фізичною культурою і спортом (плаванням, легкою атлетикою, футболом тощо), що безсумнівно є одним з позитивних результатів фізичної реабілітації.

Висновки.

1. По закінченню експерименту у пацієнтів основної групи спостерігається достовірне збільшення ($p < 0,05$) середніх показників ФЗД у порівнянні з вихідним рівнем: ОФВ1 зріс на 8,0%, МОШ25 – на 11,3%, МОШ50 – на 13,2%, значно покращилася прохідність бронхів дрібного калібру, про що свідчить підвищення МОШ75 на 13,8%. Динаміка середніх показників ФЗД у контрольній групі була менш значною і не достовірною ($p > 0,05$): ОФВ1 зріс на 4,4%, МОШ25 – на 6,1%, МОШ50 – на 6,6%, МОШ75 – на 6,5%.

2. Дослідження частоти серцевих скорочень, проведені після реалізації експериментальної програми, свідчать про поліпшення в основній групі функціонального стану серце-во-судинної системи в порівнянні з контрольною групою: спостерігалось менше збільшення максимальної ЧСС у середині заняття й більш швидке відновлення після фізичного навантаження.

3. Аналіз даних анкети «Якість життя» і спостереження за дітьми свідчать, що заняття згідно запропонованої методики фізичної реабілітації з використанням танцювально-рухової терапії підвищують самостійність дітей і впевненість у власних силах, розширюють моторні можливості, що свідчить про їхню соціальну інтеграцію. Відбулося збільшення показників за такими шкалами: «Дистрес» на 6%, «Якість активного життя» на 6%, «Якість пасивного життя» на 7%.

4. В експерименті доведена ефективність і доступність розробленої нами методики комплексної фізичної реабілітації з використанням танцювальних вправ для дітей із бронхіальною астмою у віці 10-14 років. Було виявлено поліпшення клінічної картини у 60% дітей основної групи, тоді як у контрольній групі такі зміни спостерігалася лише у 47% клієнтів. Дослідження показали, що в основній групі у 75,4% дітей спостерігалася стійка ремісія, 24,6% – приступи стали носити епізодичний характер і протікати в згладженій формі (нестабільна ремісія).

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці програм комплексної фізичної реабілітації для різних вікових категорій клієнтів, які страждають на бронхіальну астму.

Література.

1. Волосовець О. П. Методи оцінки якості життя хворих на бронхіальну астму дітей / О. П. Воло-совець, Т. П. Щотка // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 2005. – № 5. – С. 28–30.
2. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: навч. посіб. /
3. М. Григус. – Львів: Новий світ, 2000 ; 2012. – 186 с.
4. Дикий Б. В. Немедикаментозні методи в реабілітації хворих на бронхіальну астму: метод. реком. / Б. В. Дикий, Б. В. Росток-Резнікова. – Ужгород: ПП «АУТДОР – ШАРК», 2013. – 37 с.
5. Збірка протоколів надання медичної допомоги при алергічних захворюваннях / Асоціація алергологів України ; авт. передм. Б. М. Пухлик. – Вінниця: Едельвейс і К^о, 2011. – 169 с.
6. Івасик Н. О. Індивідуальний підхід до фізичної реабілітації дітей, хворих на бронхіальну астму / Н. О. Івасик, О. О. Івасик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2003. – № 6. – С. 17–26.
7. Мухін В. Н. Фізична реабілітація / В. Н. Мухін. – К.: Олімпійська література, 2000. – С. 288–295.
8. Посібник з лікування та профілактики астми: скорочений виклад // Медицина світу (Львів). – 2004. – Т. 16, № 5. – С. 388–394.
9. Сажин С. І. Роль протизапальної терапії в досягненні контролю бронхіальної астми в дітей (огляд літератури) // Буковинський медичний вісник. – 2010. – Т. 14, № 1(53). – С. 147–151.
10. Шавкіна М. І. Танцетерапія в системі комплексної реабілітації дітей, хворих на atopічну бронхіальну астму / М. І. Шавкіна // ЛФК та масаж. – 2002. – № 3. – С. 46–49.

References.

1. Volosovets OP Methods of assessing the quality of life of patients with bronchial asthma in children / AP Volo-Sovetz, TP Shtokka // Pediatrics, obstetrics and gynecology. - 2005. - № 5. - P. 28–30.
2. Grigus IM Physical rehabilitation in diseases of the respiratory system: textbook. tool. /
3. M. Grigus. - Lviv: New World, 2000; 2012. - 186 p.

4. Wild B. Non-drug methods in the rehabilitation of patients with bronchial asthma: a method. say. / BV Wild, BV Rostock-Reznikov. - Uzhgorod: PE "OUTDOR - SHARK", 2013. - 37 p.
5. Collection of protocols for providing medical care for allergic diseases / Association of Allergists of Ukraine; ed. pre. B. M. Puhlik. - Vinnitsa: Edelweiss and KG, 2011. - 169 p.
6. Ivasyk, NO, An individual approach to the physical rehabilitation of children with bronchial asthma / NA Ivasyk, O. O. Ivasyk // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. - 2003. - № 6. - P. 17-26.
7. Mukhin VN Physical rehabilitation / VN Mukhin. - K.: Olympic Literature, 2000. - P. 288-295.
8. Manual for the treatment and prevention of asthma: a summary // Medicine of the World (Lviv). - 2004. - T. 16, № 5. - P. 388–394.
9. Sazhin SI The role of anti-inflammatory therapy in the achievement of control of bronchial asthma in children (literature review) // Bukovina medical journal. - 2010. - Vol. 14, No. 1 (53). - pp. 147–151.
10. Shavkina MI Dance therapy in the system of complex rehabilitation of children suffering from atopic bronchial asthma / MI Shavkina // Exercise therapy and massage. - 2002. - № 3. - P. 46-49.

УДК 615,825:616

Е.О. Жигульова, А.В. Заїкін

Кам'янець-Подільський

національний університет імені Івана Огієнка.

(м. Кам'янець-Подільський, Україна)

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ГІПОТОНІЧНІЙ ХВОРОБІ

O. Zhyguliova, A.V. Zaikin

Kamianets-Podilskyi

National Ivan Ohienko University.

(m. Kamianets-Podilskyi, Ukraina)

PHYSICAL REHABILITATION IN HYPOTONIC DISEASE

Анотація. У статті наведено сучасні підходи до призначення фізичної реабілітації при гіпотонічній хворобі. Мета роботи – розробити і обґрунтувати комплексну програму фізичної реабілітації для жінок 21-35 років, що страждають на артеріальну гіпотензію на поліклінічному етапі реабілітації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних; вивчення медичної документації; педагогічні методи (лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять лікувальною фізичною культурою); клінічні методи дослідження; інструментальні методи; функціональні проби і тести. Результати клініко-фізіологічних досліджень дозволяють вважати, що лікувальна фізична культура показана на всіх стадіях і формах гіпотонічної хвороби. Залежно від самопочуття і стану хворі гіпотонічною хворобою отримують лікування в різних лікувальних установах: лікарняних стаціонарах, амбулаторіях і поліклініках, диспансерах і в санаторно-курортних установах.

Ключові слова: фізична реабілітація, гіпотонічна хвороба, лікувальна фізично культура.

Annotation. The article presents modern approaches to prescribing physical rehabilitation in case of hypotonic illness. The purpose of the work is to develop and substantiate a comprehensive program of physical rehabilitation for women 21-35 years of age suffering from arterial hypotension at the polyclinic stage of rehabilitation. Research methods: theoretical analysis and generalization of literary data; study of medical documentation; pedagogical methods (medical-pedagogical observations in the course of training physical therapy); clinical research methods; instrumental methods; functional tests and tests. The results of clinical and physiological studies suggest that therapeutic physical culture is shown at all stages and forms of hypotonic disease. Depending on the state of health and condition, patients with hypotonic disease receive treatment in various medical institutions: hospitals, outpatient clinics and clinics, dispensaries and in health resorts and resorts.

Key words: physical rehabilitation, hypotonic disease, therapeutic physical culture.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Стан здоров'я населення є показником потенціалу держави і відображенням соціально-економічних, екологічних умов, способу життя населення, стану медичного забезпечення. Тому одним із пріоритетних завдань внутрішньої політики на найближчі роки в Україні визначено збереження і розвиток національного людського капіталу держави як головного фактора економічного росту, суттєву роль у збереженні якого відіграє система охорони здоров'я [3].

У структурі поширеності хвороб серед дорослого населення України в останні роки перше місце займають хвороби системи кровообігу (37,16%), друге місце посіли хвороби органів дихання, частка яких склала 13,12%, третє місце належить хворобам органів травлення (10,49%), четверте місце посіли хвороби сечостатевої системи (6,06%), п'яте – хвороби кістково-м'язової системи та сполучної тканини (5,71%), шосте – ендокринні хвороби, розлади харчування та

порушення обміну речовин (5,19%), сьоме належить хворобам ока та його придаткового апарату (4,68%) [11].

Виявлені особливості в стані здоров'я дорослого населення свідчить про актуальність у майбутньому своєчасного виявлення патології, якісного її лікування, реабілітації для збереження працездатності дорослого населення та продовження активного довголіття [6; 11].

Реабілітаційний потенціал хворих та осіб з інвалідністю у багатьох випадках є досить високим, але використовується недостатньо. В Україні зареєстровано понад 2,7 млн. осіб з інвалідністю, приблизно половина з них – особи працездатного віку [7]. Планомірний розвиток та подальше втілення результатів системи охорони здоров'я допоможе повернути до повноцінного життя в суспільстві значну кількість осіб, що перенесли захворювання та травми, стане реальним заходом профілактики захворювань та зниження рівня інвалідності.

Зазначимо, що реабілітація є складовою частиною лікувального процесу, яка ґрунтується на використанні біологічних і соціальних механізмів адаптації, компенсації та умовно об'єднана в три взаємопов'язані види: медичну, соціальну і професійну [8].

Тому вирішення питань щодо захворювань серцево-судинної системи в зв'язку з їх поширеністю і високою питомою вагою серед причин інвалідності та смертності належить до найактуальнішим проблемам сучасної медицини. За останні десятиліття значно зросла актуальність вивчення так званої функціональної патології серцево-судинної системи, зокрема гіпотонічної хвороби, що обумовлено не тільки поширеністю даного захворювання, а й складністю його диференціальної діагностики, а також необхідністю своєчасного лікування та реабілітації хворих, які страждають на цю хворобу [3].

Поява останнім часом низки робіт, присвячених проблемі артеріальної гіпотензії, сприяла розвитку вчення про гіпотонічну хворобу, що стимулювало інтерес до подальших досліджень. Проте, багато аспектів проблеми гіпотензії потребують поглибленого, ретельного вивчення і поки ще належать до недостатньо розроблених питань сучасної фізичної реабілітації.

Мета дослідження – розробити і обґрунтувати комплексну програму фізичної реабілітації для жінок 21-35 років, що страждають на артеріальну гіпотензію на поліклінічному етапі реабілітації.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу сучасної літератури з досліджуваної проблеми, дати етіопатогенетичну характеристику гіпотонічній хворобі та охарактеризувати сучасні підходи до призначення засобів фізичної реабілітації при даній патології.

2. Розробити і обґрунтувати програму фізичної реабілітації для жінок зрілого віку, що страждають на гіпотонічну хворобу, в умовах поліклініки з використанням комплексу заходів, спрямованих на відновлення здоров'я.

3. Оцінити ефективність запропонованої програми фізичної реабілітації для жінок 21-35 років, що страждають на гіпотонічну хворобу, на поліклінічному етапі реабілітації

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних; вивчення документальних матеріалів (аналіз медичних карт); педагогічні методи (лікарсько-педагогічні спостереження в процесі занять ЛФК); клінічні методи дослідження; інструментальні методи; функціональні проби і тести (проба Мартіне-Кушелевського, гіпоксичні проби, орто- і кліностатичні проби).

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз спеціальних науково-методичних джерел та проведені власні дослідження свідчать про те, що фізична реабілітація хворих на гіпотонію є невід'ємною складовою комплексного процесу відновлення здоров'я у лікувально-профілактичних закладах.

У лікувальному закладі чи реабілітаційній установі відповідно до наказу МОЗ України від 07.11.2016 р. № 1171 роботою мультидисциплінарної команди, причетної до реабілітації хворих, уповноважений керувати лікар з фізичної та реабілітаційної медицини (з числа лікарів, які отримали відповідну первинну спеціалізацію чи лікарі лікувальної фізкультури, фізіотерапевти, які пройшли перекваліфікацію). Його клінічна діяльність складається з реабілітаційного обстеження, оцінювання, визначення реабілітаційного діагнозу, складання прогнозу та здійснення реабілітаційного втручання. Працює в контакті з керівництвом, лікуючими лікарями, фізичними терапевтами, ерготерапевтами, а при відсутності двох останніх – з фізичними реабілітологами (асистентами фізичного терапевта та ерготерапевта), педагогами, психологами та іншими фахівцями [1; 2].

Лікар (разом із фізичним терапевтом, ерготерапевтом), залежно від існуючого захворювання чи травми, загального стану хворого, періоду, тяжкості перебігу захворювання чи наслідків травми, статі, віку, професії, функціональних можливостей і фізичної працездатності організму, визначає показання і протипоказання до застосування засобів реабілітації і призначає:

1. засоби реабілітації, їх дозування, послідовність їх застосування;
2. руховий режим;
3. час, обсяг, вид, період та етап реабілітації.

Крім цього, лікар (фізичний терапевт, ерготерапевт) забезпечує все необхідне для проведення фізичної терапії (документацію, обладнання кабінету, організацію занять та ін.):

- бере участь у роботі реабілітаційної комісії;
- бере участь в лікарських обходах, консультує лікуючих лікарів;
- у стаціонарі та поліклініці проводить огляд і відбір хворих, які потребують реабілітації, проводить необхідні функціональні проби;

- визначає показання, протипоказання до призначення фізичної реабілітації, її завдання, режими рухової активності, форми проведення процедур із фізичної реабілітації, курс лікування, методи проведення занять;
- готує і затверджує схеми і приблизні конспекти занять з основними групами хворих;
- відвідує заняття, контролює і коректує роботу фізичного реабілітолога (асистента фізичного терапевта, ерготерапевта), у разі необхідності – проводить заняття;
- проводить заняття із підвищення професійної майстерності співробітників кабінету;
- в окремих випадках сам проводить процедуру;
- при необхідності надає невідкладну допомогу хворому;
- організовує і проводить санітарно-освітню роботу з питань фізичної реабілітації;
- слідкує за дотриманням гігієнічних вимог та заходів із профілактики травматизму в кабінеті;
- разом з лікуючим лікарем складає Індивідуальну програму реабілітації хворого для осіб, які хворіють тривалий час, і бере участь у підготовці документів при первинному направленні хворого на МСЕК;
- забезпечує реалізацію Індивідуальної програми реабілітації інвалідів у відділеннях відновного лікування лікувально-профілактичного закладу та обласних лікарнях реабілітації; співпрацює з реабілітологами МСЕК, інформує їх про хід і ефективність проведеного відновного лікування хворим та особам з інвалідністю;
- спільно із заступником головного лікаря з експертизи тимчасової непрацездатності здійснює постійний контроль за якістю та ефективністю проведених реабілітаційних заходів, співпрацює з лікарями відновного лікування лікарень реабілітації; вирішує проблеми соціально- трудової реабілітації хворих та інвалідів за рахунок співпраці з Фондом соціального захисту осіб з інвалідністю та Центром зайнятості населення;
- розробляє пропозиції щодо покращення якості медичної та соціальної реабілітації хворих та осіб з інвалідністю в лікувальних закладах та подає їх головному лікарю; веде відповідну документацію та складає звіти за визначеним регламентом;
- постійно підвищує свою професійну кваліфікацію та рівень реабілітаційних знань [2; 5; 10].

У медичній реабілітації, згідно з рекомендаціями експертів ВООЗ, розрізняють два періоди: лікарняний та післялікарняний, у кожного з яких є визначені етапи. Перший період включає I етап реабілітації –

лікарняний(стаціонарний), а післялікарняний період – II етап – поліклінічний або реабілітаційний, санаторний III етап – диспансерний [9].

I етап реабілітації – лікарняний (стаціонарний) – розпочинається у лікарні, де після встановлення діагнозу лікар складає хворому програму реабілітації. Вона містить терапевтичні або хірургічні методи лікування і спрямована на ліквідацію чи зменшення активності патологічного процесу, попередження ускладнень, розвиток тимчасових або постійних компенсацій, відновлення функцій органів і систем, уражених хворобою, поступову фізичну активізацію хворого. На цьому етапі у відновлюючому лікуванні застосовують лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, засоби фізіотерапії, елементи працетерапії. Визначають функціональний стан хворого, резерви організму I наприкінці етапу коректують і складають подальшу програму реабілітаційних заходів [9].

II етап реабілітації – поліклінічний, або реабілітаційний, санаторний починається після виписки хворого зі стаціонару, у поліклініці, реабілітаційному центрі, санаторії в умовах покращання і стабілізації стану хворого, при значному розширенні рухової активності. На цьому етапі переважає фізична реабілітація і використовують всі її засоби. Основну увагу у програмі реабілітації приділяють поступовому збільшенню фізичних навантажень, загальному тренуванню, підвищенню функціональної здатності, загартуванню організму, виявленню резервних його можливостей; підготовці людини до трудової діяльності; оволодінню інвалідами пристроями для самообслуговування і засобами пересування [9].

Наприкінці періоду, після всебічного обстеження з обов'язковим тестуванням фізичного стану подають висновки щодо функціональних можливостей пацієнта і його готовності до праці. Відповідно до цього людина повертається на своє робоче місце або стає до роботи з меншими фізичними і психічними навантаженнями. При значних залишкових функціональних порушеннях і анатомічних дефектах пацієнтам пропонують перекваліфікацію, роботу вдома, а при глибоких, важких і незворотних змінах з ними проводять подальше розширення зони самообслуговування і побутові навички [5].

III етап реабілітації – диспансерний. Основною метою цього етапу є нагляд за реабілітованим, підтримка і покращання його фізичного стану і працездатності у процесі життя. Програма передбачає профілактичні заходи, періодичні перебування у санаторії, заняття фізичними вправами у кабінетах лікувальної фізкультури, групах здоров'я, самостійно; медичні обстеження з проведенням тестів з фізичним навантаженням для визначення функціональних можливостей організму. Останнє дає об'єктивні показники для обґрунтованих рекомендацій щодо адекватності виконуваної роботи, змін, умов праці, перекваліфікації і, загалом, способу життя [2; 5; 9].

На всіх етапах реабілітації, а особливо на II-III, велику роль відведено роботі психологів, педагогів, соціологів, юристів, спрямованій на адаптацію людини до того стану, у якому вона опинилася, розв'язанню питань професійної працездатності, працевлаштування, умов праці і побуту, надання інвалідам технічних засобів, вступу до товариств і об'єднань, у тому числі і спортивних. Незалежно від етапу реабілітації з хворим постійно працюють реабілітологи, які періодично переглядають програму з урахуванням досягнутого ефекту [5].

Під нашим спостереженням перебувало 43 жінки першого зрілого віку (21-35 років) з діагнозом: артеріальна гіпотонія. Вони були довільно розділені на дві групи: контрольну і основну. Контрольну групу склали 21 жінка, основну – 22 жінки, які страждають на гіпотонію.

Первинне обстеження пацієнтів показало, що за діагнозом, характером захворювання, віком основна і контрольна групи були однорідні. Жінки, які страждають артеріальною гіпотензією, зазначали скарги на головні болі, запаморочення, на болі в області серця, серцебиття, слабкість і підвищену стомлюваність при фізичному навантаженні, біль в животі, прискорене дихання, а також відзначалася лабільність пульсу і артеріального тиску.

Дослідження функціонального стану кардіореспіраторної системи показало, що у пацієнтів обох груп СТ, ДТ, ПТ, показники ЖЄЛ, гіпоксичних проб (Штанге і Генчі) були знижені і не відповідали віковим нормам. При аналізі первинних показників кліно- та ортостатичної проб зазначалося переважання парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи як в основний, так і в контрольній групі. У обстежених жінок внаслідок хвороби були знижені показники фізичної працездатності (проба Мартіне-Кушелевського).

Розроблена програма фізичної реабілітації для пацієнтів основної групи включала: лікувальну гімнастику, дозовану ходьбу, лікувальний масаж, дихальні вправи і аутогенне тренування за методикою К. Дінейка і самомасаж в домашніх умовах [4].

Фізична реабілітація проводилася з урахуванням рухових режимів поліклінічного етапу – щадний, щадно-тренувальний і тренувальний. Основними формами ЛФК, що застосовувалися, були: лікувальна гімнастика, ранкова гігієнічна гімнастика, самостійні заняття, дозована ходьба.

Рациональне поєднання різних засобів фізичної реабілітації і форм ЛФК (заняття ЛГ в залі ЛФК, які проводилися через день, ми поєднували з лікувальним масажем та самомасажем, аутогенним тренуванням і дозованою ходьбою, які проводилися щодня) створювало умови для взаємного потенціювання їх дії на організми жінок.

У контрольній групі на поліклінічному етапі фізичної реабілітації застосовувалася загальноприйнята програма фізичної реабілітації [37], яка також включала лікувальну гімнастику, дозовану ходьбу і лікувальний масаж. Тривалість і кількість занять ЛГ і дозованої ходьби, загальний обсяг навантаження протягом дня були однаковими у жінок обох груп. Повторне обстеження, проведене через 4 місяці, свідчило про позитивні зміни показників функціонального стану вегетативної нервової системи, кардіореспіраторної системи, фізичної працездатності, психоемоційного і загального стану жінок з гіпотонією у обстежених групах.

При повторному обстеженні спостерігалася позитивна динаміка показників серцево-судинної і дихальної систем у пацієнтів контрольної та основної групи (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників кардіореспіраторної системи у жінок обох груп при первинному і повторному обстеженні

Показники	Етапи обстеження		t	p
	Первинне обстеження	Вторинне обстеження		
Основна група, n=21				
ЧСС, уд/хв	81,32±3,59	64,09±2,42	6,40	<0,05
СТ, мм рт. ст.	106,45±1,11	115,23±1,06	5,71	<0,05
ДТ, мм рт. ст.	58,64±0,28	63,18±0,42	8,98	<0,05
ПТ, мм рт. ст.	53,18±0,51	54,77±0,5	1,72	>0,05
ЖЄЛ, л	2,89±0,03	3,39±0,0	4,88	<0,05
Проба Штанге, с	29,36±0,51	33,77±0,49	6,18	<0,05
Проба Генчі, с	23,77±0,35	26,09±0,34	4,76	<0,05
Контрольна група, n=22				
ЧСС, уд/хв	84,05±3,53	67,77±2,49	5,39	<0,05
СТ, мм рт. ст.	107,90±0,13	111,19±1,10	2,18	<0,05
ДТ, мм рт. ст.	56,23±0,36	60,24±0,39	7,56	<0,05
ПТ, мм рт. ст.	54,28±0,65	55,48±0,65	1,37	>0,05
ЖЄЛ, л	2,86±0,03	3,00±0,20	3,62	<0,05
Проба Штанге, с	28,38±0,49	31,09±0,49	3,89	<0,05
Проба Генчі, с	22,14±0,52	24,76±0,39	3,89	<0,05

Так, у жінок контрольної групи ЧСС зменшилася до $67,77 \pm 2,49$ уд / хв., показники систолічного і діастолічного тиску збільшилися. У жінок основної групи відзначалася така ж динаміка: ЧСС зменшилася до $64,09 \pm 2,42$ уд / хв. Систолічний тиск збільшився до $115,23 \pm 1,06$ мм рт. ст., діастолічний тиск – до $63,18 \pm 0,42$ мм рт. ст. ($p < 0,05$). Так само збільшилися показники ЖЄЛ і гіпоксичних проб ($p < 0,05$).

При порівнянні отриманих при повторному обстеженні показників серцево-судинної і дихальної систем були виявлені достовірні відмінності між основною і контрольною групою (табл. 2), що свідчило про позитивний вплив розробленої нами програми комплексної фізичної реабілітації на жінок основної групи, хворих артеріальною гіпотензією.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика показників кардіореспіраторної системи у жінок основної та контрольної груп при повторному обстеженні

Показники	Групи обстежуваних		t	p
	Основна група n=22	Контрольна група n=21		
ЧСС, уд/хв	64,09±2,42	67,77±2,49	3,09	<0,05
СТ, мм рт. ст.	115,23±1,06	111,19±1,10	2,63	<0,05
ДТ, мм рт. ст.	63,18±0,42	60,24±0,39	5,14	<0,05
ПТ, мм рт. ст.	54,77±0,56	55,48±0,65	0,34	>0,05
ЖЄЛ, л	3,09±0,04	3,00±0,20	2,01	<0,05
Проба Штанге, с	33,77±0,49	31,09±0,49	3,85	<0,05
Проба Генчі, с	26,09±0,34	24,76±0,39	2,54	<0,05

Під час проведення повторного дослідження функції вегетативної нервової системи після курсу фізичної реабілітації, була виявлена позитивна динаміка в основній групі і невеликі зрушення в контрольній групі за даними орто- і кліностатичної проб. Про підвищення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи хворих основної групи до дозованих навантажень свідчило збільшення кількості пацієнтів з доброю і задовільною реакцією на фізичне навантаження в цій групі (проба Мартіне-Кушелевського).

Таким чином, фізичній реабілітації відводиться певна роль у відновлювальному лікуванні хворих на артеріальну гіпотензію. При даній патології застосовують такі засоби фізичної реабілітації, як ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапію, працетерапію, механотерапію.

Розроблена програма фізичної реабілітації для пацієнтів основної групи включала: лікувальну гімнастику, дозовану ходьбу, лікувальний масаж та самомасаж за загальноприйнятими методиками, дихальні вправи і аутогенне тренування за методикою К. Дінейка.

Використана нами в основній групі програма комплексної фізичної реабілітації хворих на гіпотонію є більш ефективною, так як вона не тільки нормалізувала порушені функції різних систем організму хворих, а й значно їх покращувала.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, проведений аналіз експериментальних даних дає підстави стверджувати про ефективність застосування комплексної програми з фізичної реабілітації при гіпотонії на поліклінічному етапі, що дозволяє більш раціонально підійти до вирішення проблеми відновлення здоров'я населення.

Отриманні результати дослідження не вирішують повністю розглянуту проблему та вимагають подальшого дослідження.

Література.

1. Білик О. І., Качмарчик С. А. Переваги та недоліки введення обов'язкової форми медичного страхування в Україні. Вісник Національного університету "Львівська політехніка". Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку. 2013. № 767. С. 270-276.
2. Вакуленко Л. О., Клапчук В. В., Вакуленко Д. В. та ін. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії: підручник / за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. Тернопіль: ТДМУ, 2018. 372 с.
3. Вороненко В. В., Пустовойтова Г. Л., Феценко І. І. [та ін.]. Кадрові ресурси охорони здоров'я: стат. збірник .Київ, 2012. 367 с.
4. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. К. Здоров'я. 2003. 749 с.
5. Зоря О. П. Демографічний стан в Україні в умовах глибокої трансформаційної економічної кризи. Грані. 2015. №2(118) С. 8.
6. Малахов В. О., Кошелева Г М., Родін В. О. Фізична та реабілітаційна медицина в Україні: проблеми та перспективи. Проблеми безперервної медичної освіти та науки. 2016. № 1. Режим доступу: <http://kurort.gov.ua/index.php/uk/novini/95-fizichna-ta-reabilitatsijna-meditsina>.
7. Медико-демографічна ситуація та основні показники медичної допомоги населенню в регіональному аспекті, 2013 рік. Київ: МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України», 2014. 168 с.
8. Мухін В. М. Фізична реабілітація: підручник [для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту]. К. Олімпійська література, 2005. 471 с.
9. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік. МОЗ України, ДУ. «УІСД МОЗ України». Київ, 2017. 516с.

References.

1. Bilyk O. I., Kachmarchyk S. A. Perevahy ta nedoliky vvedennia oboviazkovoï formy medychnoho strakhuvannia v Ukraini. Visnyk Natsionalnoho universytetu "Lvivska politehnika". Menedzhment ta pidpryiemnytstvo v Ukraini: etapy stanovlennia i problemy rozvytku. 2013. № 767. S. 270-276.
2. Vakulenko L. O., Klapchuk V. V., Vakulenko D. V. ta in. Osnovy raebilitatsii, fizychnoi terapii, erhoterapii: pidruchnyk / za zah. red. L. O. Vakulenko, V. V. Klapchuka. Ternopil: TDMU, 2018. 372 s.
3. Voronenko V. V., Pustovoitova H. L., Feshchenko I. I. [ta in.]. Kadrovi resursy okhorony zdorovia: stat. zbirnyk .Kyiv, 2012. 367 s.
4. Dineika K. Rukh, dykhannia, psykhofizychni trenuvannia. K. Zdorovia. 2003. 749 s.
5. Zoria O. P. Demohrafichni stan v Ukraini v umovakh hlybokoi transformatsiinoï ekonomichnoi kryzy. Hrani. 2015. №2(118) S. 8.
6. Malakhov V. O., Koshelieva H M., Rodin V. O. Fizychna ta reabilitatsiina medytsyna v Ukrani: problemy ta perspektyvy. Problemy bezperervnoi medychnoi osvity ta nauky. 2016. № 1. Rezhym dostupu: <http://kurort.gov.ua/index.php/uk/novini/95-fizichna-ta-reabilitatsijna-medytsina>.
7. Medyko-demohrafichna sytuatsiia ta osnovni pokaznyky medychnoi dopomohy naselenniu v rehionalnomu aspekti, 2013 rik. Kyiv: MOZ Ukrainy, DU «UISD MOZ Ukrainy», 2014. 168 s.
8. Mukhin V. M. Fizychna reabilitatsiia: pidruchnyk [dlia stud. vyshch. navch. zakladiv fiz. vykhovannia i sportu]. K. Olimpiiska literatura, 2005. 471 s.
9. Shchorichna dopovid pro stan zdorovia naselennia, sanitarno-epidemichnu sytuatsiiu ta rezultaty diialnosti systemy okhorony zdorovia Ukrainy. 2016 rik. MOZ Ukrainy, DU. «UISD MOZ Ukrainy». Kyiv, 2017. 516 s.

CYBERBULLYING AS A CONTEMPORARY FORM OF PEER AGGRASSION

Annotation: The article aims to familiarize the reader with the phenomenon of security in the digital world. The first part focuses on the types of threats occurring in cyberspace, as well as the areas in which they occur. The second part covers the causes of electronic aggression and describes the psychological and sociological determinants of the perpetrator for this type of activity. Factors influencing cyber violence are reflected in the real world, which is described in the third part of the article regarding the consequences of their experience.

Key words: Cyberbullying, 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.

Unfortunately but an open structure and a false sense of impunity and anonymity cause that in the network, besides useful phenomena, we can also encounter pathologies and threats²⁸. One of the pathologies found on the Internet is cyberviolence.

Analysis of recent research and publications. Cyberbullying developed at the turn of the 20th and 21st centuries, which is closely related to the expansion of access to modern communication technologies and their development. This phenomenon applies to both adults and adolescents.

The first media reports about the phenomenon of peer violence in the network appeared in the early 2000s. They were, among others the case of a Japanese student recorded in an embarrassing situation in the school locker room with a camera on a

mobile phone; the case of a photo of an American student whose photograph has been Martha Wieczorek, University of Silesia Student of Interdisciplinary.

Individual Studies University of Silesia in Katowice (Poland). 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.

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 terms defining this concept. In Polish literature they are: cyber violence, cyber harassment, cyberwarfare, electronic aggression or cybermobbing.

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.

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 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.

- 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.

- 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.

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).

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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;
- fearfulness;
- depression;
- negative perception of yourself;
- thoughts of suicide;
- irritability, crying.

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.

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: Pryszyński 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.
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 376.015.311-056.34

I.I. Матвійчук

Кам'янець-Подільський національний університет

імені Івана Огієнка

(м. Кам'янець-Подільський, Україна)

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РОЗУМОВИХ ОПЕРАЦІЙ УЧНІВ З
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ**

I.I. Matviichuk

Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University

(Kamianets-Podilskyi, Ukraine)

**PECULIARITIES OF MENTAL OPERATIONS DEVELOPMENT IN PUPILS
WITH INTELLECTUAL DISORDERS**

Анотація. Аналіз літературних джерел засвідчив, що мислення учнів з інтелектуальними порушеннями характеризується суттєвим недорозвитком. Порушення розумових операцій серед інших пізнавальних процесів складає основну проблему. Дослідження зарубіжних та вітчизняних вчених свідчать, що рівень розвитку розумових операцій може підвищуватись за умови систематичної корекційно-розвиткової роботи, яка здійснюється передусім на уроках. Тому перспективою наших подальших досліджень буде розробка та

впровадження в освітній процес учнів з інтелектуальними порушеннями сучасних засобів навчання, які б сприяли розвитку розумових операцій.

Ключові слова: мислення, розумові операції, учні з інтелектуальними порушеннями, корекційно-розвиткова робота.

Annotation. Matviichuk I.I. Peculiarities of mental operations development in pupils with intellectual disorders. The analysis of literary sources proved that thinking of pupils with intellectual disorders is poorly developed. The impairment of mental operations among other cognitive processes is the main problem. Foreign and Ukrainian scholars argue that the level of development of mental operations can increase only due to systematic correctional-developmental work, conducted mainly in class. Consequently, the perspective of our further investigations is working out of contemporary means of teaching and learning aimed at development of mental operations as well as their implementation into the educational process of pupils with intellectual disorders.

Key words: thinking, mental operations, pupils with intellectual disorders, correctional-developmental work.

Постановка проблеми у загальному вигляді. На теперішній час в Україні йде масштабне реформування усієї освітньої галузі. Така трансформація в освіті має на меті поставити на чільне місце розвиток дитини як індивідуальної особистості з її творчими і фізичними здібностями, властивими лише їй, без порівняння їх з певними стандартами і нормами. Так, зміни, які, наприклад, відбуваються в початковій ланці освіти – це введення в реалізацію концепції Нова українська школа (далі – НУШ), покликані перш за все сформувати такі компетентності в учнів, які потрібні будуть для успішної реалізації себе як

особистості у сучасному суспільстві. На нашу думку, однією з таких компетентностей є розвиток розумових операцій, які є основою всього процесу мислення. Якщо дитина здатна свідомо проаналізувати певну життєву ситуацію, самостійно прийняти рішення, нести відповідальність за свої дії, то чи не це є основним завданням всієї концепції НУШ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Основою для вивчення розумових операцій у загальній психології є аналітико-синтетична теорія навчально-пізнавальної діяльності школярів (Д.Н.Богоявленський, Е.Н.Кабанова-Меллер, Н.А.Менчинська, С.Л.Рубінштейн) [2;4]. Крім того, у загальній психолого-педагогічній літературі розумові операції також вивчалися: А.В.Брушлинським, Л.М.Веккером, П.Я.Гальперінім, В.В.Давидовим, Д.Б.Ельконінім, Л.Б.Ітельсоном, А.Н.Леонтьєвим, С.Д.Максименком, Н.Ф.Талізіню та ін.

У вітчизняній літературі фундаментом дослідження пізнавальної сфери учнів з інтелектуальними порушеннями є роботи В.М.Синьова, Н.М.Стадненко. Вагомими є роботи зарубіжних та українських дослідників, зокрема: І.М.Бгажнокової, В.Л.Василевської, Г.М.Дульнєва, Л.В.Занкова, О.М.Кудрявцевої, А.І.Ліпкіної, О.Р.Лурії, М.П.Матвєєвої, С.П.Миронової, О.В.Нізович, М.С.Певзнер, В.Г.Петрової, Б.І.Пінського, С.Я.Рубінштейн, Я.О.Співак, О.П.Хохліної, Ж.І.Шиф, С.Д.Яковлевої та ін.

Актуальним й досі залишається вивчення функціональності й розвитку розумових операцій учнів з інтелектуальними порушеннями (далі – учні з ІІ). Хоча в літературі вже і є багато праць, присвячених вивченню психологами розумових операцій учнів з ІІ, але здебільшого це результати лабораторних експериментів. Розвиток науки, техніки йде вперед, спосіб отримання інформації докорінно змінюється, ці зміни також торкаються і учнів з ІІ, вони теж стають затятими «ютуберами» та «інстаграмерами». Тому на даний час потрібно увагу звертати на те, як розвивається мислення і його операції в час «гаджетизації» суспільства.

Мета дослідження. На основі літературних джерел узагальнити відомості про особливості розвитку та протікання розумових операцій учнів з інтелектуальними порушеннями молодшого шкільного віку та старшокласників.

Завдання дослідження. Здійснити теоретичний аналіз проблеми дослідження розумових операцій школярів у загальній та спеціальній літературі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Мислення дітей з ІІ характеризується конкретністю і ситуативністю. Це означає, що дитина може виділити тільки ті властивості предметів та явищ, які здатна відчувати. Критичність мислення теж знижена, учні не помічають допущених помилок, самостійно виправити їх не можуть.

Недорозвинення мислення учнів з ІІ, багато в чому визначається тим, що воно формується в умовах неповноцінного чуттєвого пізнання, мовленнєвого недорозвинення, обмеженої практичної діяльності, власного досвіду.

Порушення у сфері мислення дітей з ІІ є більш значними, ніж в інших видах пізнавальної діяльності. У ряді робіт (Г.М.Дульнев, Б.І.Пінський, Ж.І. Шиф) описані недоліки наочного мислення, що знижують ефективність практичної діяльності цих дітей. Також встановлено, що у молодшому шкільному віці аналіз предметів у них є вкрай неповним і недостатньо диференційованим (А.І. Ліпкіна, О.М. Кудрявцева); порівняння предметів формується з труднощами (В.А. Зверєва, А.І. Ліпкіна); узагальнення об'єктів надмірно широкі (Л.В. Занков, Ж.І. Шиф, В.Г. Петрова, В.Л. Василевська) [7].

Виявлено (А.І. Ліпкіна, О.М. Кудрявцева), що операція аналізу в дітей з ІІ характеризується бідністю. Якщо учень з типовим розвитком виділяє 8 – 12 ознак, то учні з ІІ – лише 3 – 4. При цьому останні помічають загальні властивості, які не потребують широкого аналізу насамперед. Функціональні властивості виділяються ними рідко. В їхньому аналізі немає систематичності та послідовності: одні ознаки називаються декілька разів, а інші – не помічаються зовсім. Діти з ІІ не володіють критеріями аналізу, а також словесним позначенням окремих ознак предмета [7].

Ж.І. Шиф відзначила, що у старшокласників з ІІ відбуваються значні зміни в аналізі об'єкта. Найпомітніше змінюється повнота аналізу. Хоча загальна кількість виділених школярами ознак предметів значно відстає від аналогічних показників учнів з типовим розвитком, але вона збільшується майже втричі. Повнота аналізу об'єктів учнів з ІІ зростає головним чином за рахунок загальних властивостей [10]. Окрім цього, потрібно не забувати про систематичність проведення корекційно-розвиткових занять аби досягнути позитивних результатів у розвитку аналізу у старшому шкільному віці.

Н.М. Стадненко вказувала, що бідність аналізу у дітей з ІІ часто пояснюється тим, що їм важко осмислити ту або іншу деталь як головну, таку, яку потрібно виділити серед інших. При сприйманні складних об'єктів діти називають велику кількість елементів, але не виділяють при цьому головних. Таке безсистемне виділення всіх або великої кількості об'єктів не сприяє, а, навпаки, заважає процесу розуміння сприйнятого [9].

На основі неповноцінного аналізу недостатнім виявляється і синтез. Об'єднавши виділені ознаки у єдине ціле, дитина одержує неповне, неточне, а часом і хибне уявлення про предмет. Синтез, окрім повного врахування усіх ознак та властивостей предмета, потребує правильного їх поєднання. Необхідність відображення взаємного розташування частин та співвідношення властивостей предмета ще більше ускладнює процес синтезу для учнів з ІІ.

На основі аналізу розвивається й порівняння, яке полягає у виділенні спільних та відмінних ознак предметів та явищ. Ця операція дітям з ІП дається з великими труднощами. Вони виділяють дуже малу кількість відмінностей, не вміють користуватися ознаками порівняння, зіставляють предмети за невідповідними властивостями, з порівняння двох предметів переключаються на аналіз одного з них або на порівняння окремих його частин. Учні не помічають різниці між подібними предметами, вони знаходять відмінність лише в різнорідних предметах, в яких немає виразної подібності як у зовнішній будові, так і у використанні [9].

Порівняння в його нескладних формах є доступним для учнів з ІП, розвивається в процесі навчання і сприяє систематизації наявних знань. Істотна відмінність учнів з ІП від дітей з типовим розвитком проявилась у тому, що вони залучали до порівняння уявних об'єктів лише один типовий образ кожного з них. У школярів з ІП біднішим є порівняння уявних об'єктів, ніж порівняння об'єктів, що безпосередньо сприймаються.

Провідним симптомом інтелектуального порушення є недостатній розвиток вищих форм пізнавальної діяльності, тобто процесів узагальнення і абстрагування. Учням з ІП важко абстрагуватися від конкретних несуттєвих деталей, виділяти головне, істотне, відходити від поодинокого і бачити загальне (М.С. Певзнер, Б.І. Пінський, Ж.І. Шиф) [6]. Також хочеться відмітити, що в освітньому процесі учням з ІП важко даються завдання пізнавально-пошукового та творчого характеру. Наприклад, такі види робіт як складання таблиці, бліцопитування, розгадування кросвордів, ребусів, естафети тощо, у дітей викликають неабиякі труднощі.

С.Я. Рубінштейн вважала, що основний недолік мислення дітей з ІП – слабкість узагальнень – проявляється у процесі навчання в тому, що діти погано засвоюють правила та загальні поняття. Вони нерідко заучують правила напам'ять, проте не розуміють їх змісту і не знають, як їх застосовувати [5]. Тому, весь теоретичний матеріал має будуватися на конкретних життєвих ситуаціях, щоб дітям зрозуміліша була суть всього вивченого.

І.М. Бгажнокова називала однією із причин невміння класифікувати порушення операції порівняння. Вказавши на деякі психолого-педагогічні умови, необхідні для правильного формування прийому порівняння. Вміння до порівняння виробляється у певній системі. Попередньо слід домогтися від дітей знань про окремі предмети та явища, розуміння таких слів, як різні, однакові подібні [1].

В.М. Синьов зазначав, що порушення абстрагуючої, узагальнюючої та конкретизуючої функції мислення значно ускладнюють правильне самостійне узагальнення дитиною з ІП тих поведінкових дій, які повинні трансформуватись у загальні ідеї — переконання, перенесення сформованих узагальнень у нову ситуацію. Неадекватність соціальної поведінки може бути пов'язана також з

порушенням антиципації наслідків власних дій та вчинків. У зв'язку із значним зниженням критичності та самокритичності, авторитарністю мислення, учні з ІІ можуть потрапити під негативний вплив, не розуміючи необхідності чинити йому опір. Порушення самокритичності в є одним із тих суттєвих факторів, що ускладнюють їх самовиховання [7].

З усіх операцій мислення абстрагування та узагальнення в учнів з ІІ страждають найбільшою мірою. Н.М. Стадненко провела дослідження з якого виділила 4 рівня узагальнення [9]: нульовий; ситуативний; узагальнення-угрупкування; понятійне узагальнення.

Дослідження вчених показало, що в учнів з ІІ розумові операції можуть виходити за межі рівня актуального розвитку, тобто в процесі корекційного навчання з відповідно підібраними засобами і методами, рівень розвитку розумових операцій може підвищуватись.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, аналіз літературних джерел дозволив зробити такі висновки:

- серед усіх пізнавальних психічних процесів мислення учнів з ІІ порушене найбільшою мірою;
- мислення учнів з ІІ є конкретним та ситуативним;
- психолого-педагогічна оцінка розвитку розумових операцій має бути нерозривно пов'язана з освітнім процесом учнів, а не лише відбуватися у «штучно» створених умовах;
- необхідно розробляти нові підходи до вивчення та корекції розумових операцій, враховуючи сучасні способи отримання інформації;
- корекційно-розвиткова робота у процесі навчання є провідним шляхом розвитку розумових операцій учнів з ІІ незалежно від їхнього віку.

Подальшу перспективу дослідження вбачаємо у розробці та впровадженні у практику освітнього процесу учнів з ІІ наочно-словесних засобів навчання задля успішного здійснення корекційно-розвиткової роботи з розвитку розумових операцій.

Література.

1. Бгажнокова І.М. Психологія розумово відсталого школяра. Освіта, 1987. - 96 с.
2. П.Я. Психологія мислення та вчення про поетапне формування розумових дій. 1966.
3. Ітельсон Л.Б. Лекції із загальної психології АСТ, 2002. - 896 с.
4. Рубінштейн С.Л. Про мислення та шляхи його дослідження. 1958. - 145 с.
5. Рубінштейн С.Я. Психологія розумово відсталого школяра. Просвітництво, 1986. – 192 с.

6. Спеціальна психологія. Тексти: Ч. 1 / За ред. М.П.Матвєєвої, С.П. Миронової. – Кам'янець-Подільський: Інформ.-вид. Відділ Кам'янець-Подільського державного університету, 2001. – 142 с.
7. Спеціальна психологія. Тексти: Ч. 2 / За ред. М.П.Матвєєвої, С. П. Миронової. – Кам'янець-Подільський: Інформ.-вид. Відділ Кам'янець-Подільського державного університету, 2001. – 142 с.
8. В.М. Синьов, М. П. Матвєєва, О. П. Хохліна. Психологія розумово відсталої дитини: підручник / К.: Знання, 2008. – 359 с.
9. Стадненко Н.М., Матвєєва М.П., Обухівська А.Г. Нариси з олігофренопсихології / Кам'янець-Подільський: Інформ.-вид. Відділ Кам'янець-Подільського державного університету, 2002. – 200 с.

References.

1. Bgajnokova I.M. Psihologiya umstvenno otstalogo shkolnika. Prosveschenie, 1987. – 96 s.
2. P.YA. Psihologiya myishleniya i uchenie o poetapnom formirovanii umstvennyih deystviy. 1966.
3. Itelson L.B. Lektsii po obschey psihologii. АСТ, 2002. — 896 s.
4. Rubinshteyn S.L. O myishlenii i putyahego issledovaniya / S.L. Rubinshteyn / M., 1958. – 145 s.
5. Rubinshteyn S.YA. Psihologiya umstvenno otstalogo shkolnika. Prosveschenie, 1986. – 192 s.
6. Spetsialn psykholohiia. Teksty: Ch. 1 / Zared. M.P. Matvieievoi, S.P. Myronovoi. – Kamianets-Podilskyi: Inform.-vyd. Viddil Kamianets-Podilskoho derzhavnoho universytetu, 2001. – 142 s.
7. Spetsialna psykholohiia. Teksty: Ch. 2 / Zared. M.P.Matvieievoi, S.P. Myronovoi. – Kamianets-Podilskyi: Inform.-vyd. Viddil Kamianets-Podilskoho derzhavnoho universytetu, 2001. – 142 s.
8. V.M. Synov, M. P. Matvieieva, O. P. Khokhlina. Psykholohiia rozumovo vidstaloї dytyny: pidruchnyk. K.: Znannia, 2008. – 359 s.
9. Stadnenko N.M., Matvieieva M.P., Obukhivska A.H. Narysy z olihofrenopsykholohii / Kamianets-Podilskyi: Inform.-vyd. Viddil Kamianets-Podilskohoderzhavnohouniversytetu, 2002. – 200 s.

В.Е. Левицький

*Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

(м. Кам'янець-Подільський, Україна)

**КОРЕЛЯЦІЯ ПОДРУЖНІХ ВЗАЄМИН ТА ПОВЕДІНКИ ДИТИНИ У
СІМ'Ї**

V.E. Levitsky

*Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University
(Kamianets-Podilskyi, Ukraine)*

**CORRELATION OF MARITAL RELATIONSHIPS AND CHILD
BEHAVIOR IN THE FAMILY**

Анотація. Подружні взаємини є одним з головних факторів, що впливають на психологічний мікроклімат у родині, а отже обумовлюють стиль виховання, характер системи стосунків за вектором «батьки-дитина». Стаття містить розгляд окремих аспектів впливу та залежності поведінки дитини в сім'ї від моделі подружніх взаємин; опис реакцій дитини на конфліктні ситуації між батьками, основні напрямки соціально-педагогічної допомоги у цій ситуації.

Ключові слова: сім'я, подружні взаємини, функції, конфлікт, корекція, соціально-педагогічна допомога.

Annotation. Marital relationships are one of the main factors affecting the psychological microclimate in the family, and therefore determine the upbringing style, nature of the parent-child relationship vector system. The most important social function of the family is the upbringing of the younger generation.

Almost all types of interpersonal relationships between members of a spouse can be reduced to two polar types: cooperation (cooperation) and competition (rivalry). Violations of the family environment, family atmosphere can be classified in terms of meeting the most important human needs – in active contact with the environment and in the control of external reality.

The article deals with some aspects of the influence and dependence of the child's behavior in the family on the model of marital relations; description of the child's reactions to the conflict situations between parents, highlights the main directions of social and pedagogical assistance in this situation.

Key words: family, marital relationship, function, conflict, correction, social and pedagogical assistance.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сім'я поставлена у важкі соціальні умови існування. Тому, в останні роки посилилася увага до вивчення сім'ї, як виховного інституту. Подружні взаємини є одним з головних факторів, що впливають на психологічний мікроклімат у родині, а отже обумовлюють стиль виховання та характер системи стосунків за вектором «батьки-дитина».

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Базою для розгляду основних питань роботи стали дослідження: Ш. Берн, П. Блонського, Г. Бреслава, В. Геодакяна, Т. Говорун, Т. Гурлевої, О. Жаворонко, Д. Ісаєва, В. Костіва, В. Кагана, І. Кона, Г. Келлі, С. Ковальова, І. Кона, В. Кравця, О. Кунца, І. Луніна, А. Понамарьова, Ю. Орлова, Б. Робинсона, Дж. Скотта, Л. Столярчук, Т. Титаренко, З. Фрейда, Б. Хасана, Б. Шапіро, К. Флейк-Хобсона, О. Шарган та ін.

Мета дослідження: описати окремі аспекти впливу сімейних взаємин на поведінку дітей у сім'ї, визначити основні напрямки соціально-педагогічної допомоги.

Завдання дослідження: узагальнення даних літературних джерел з питання впливу подружніх взаємин на модель поведінки дитини, розробка окремих методичних рекомендацій щодо напрямків надання соціально-педагогічної допомоги.

Виклад основного матеріалу дослідження. С. Соловйов, сукупність сімейних взаємин розділив на види: соціально-біологічні (охоплюють сферу статевовікової структури та чисельності сім'ї, народжуваність, гігієну); господарсько-економічні (ведення домашнього господарства, бюджет, розподіл обов'язків); юридичні (правове регулювання шлюбу і розлучення, особистих і майнових прав та обов'язків); моральні (охоплюють питання родинних почуттів, насамперед любові і

зобов'язань, моральних цінностей сім'ї, морального виховання); психологічні (представляють із себе сферу взаємодії психічного складу членів сім'ї та реалізує моменти їх сумісності, психологічного клімату в сім'ї, формування почуттів і міжособистісних стосунків, розвитку дитини як особистості); педагогічні (стосуються питань сімейної педагогіки і реалізації виховних функцій сім'ї); естетичні (визначають естетику: поведінки, мови, одягу, житла, використання здобутків літератури і мистецтва) [5]. Фахівці зазвичай виділяють три найважливіші сфери сімейних стосунків: «господарсько-економічну», «морально-психологічну», «інтимну». Саме ці три сфери визначають буття та існування сім'ї, відповідно до її стабільності та умов виховання дітей [3].

Соціальна психологія стверджує, що всі види міжособистісних взаємин між членами подружжя можна звести до двох полярних типів: кооперації (співробітництво) та конкуренції (суперництво) [1].

У кожній родині об'єктивно складається певна, не завжди усвідомлена система виховання. Мається на увазі розуміння цілей виховання, формування завдань, більш або менш цілеспрямоване застосування методів і прийомів, перелік того, що можна і не можна допустити по відношенню до дитини. Психологи і соціологи виділяють чотири тактики виховання у сім'ї і відповідні їм чотири типи сімейних взаємин, що є передумовою і результатом їх виникнення: диктат, опіка, «невтручання», співробітництво [6].

Характер і ступінь впливу на дитину визначає безліч факторів і насамперед особистість самих батьків як суб'єкта взаємодії, їх: 1) стать; 2) вік; 3) темперамент і особливості характеру; 4) релігійність; 5) національно-культурна належність; 6) соціальний статус; 7) професійна приналежність; 8) рівень загальної та педагогічної культури [3].

Враховуючи взаємозалежність стосунків у родині, їх описують через ті ролі, які виконує дитина. Роль дитини можна чітко виділити у дисгармонійній сім'ї, де ставлення один до одного стереотипні, застиглі, ригідні, що не відповідають адекватним стосункам. Роль – це набір шаблонів поведінки по відношенню до дитини в сім'ї, поєднання почуттів, очікувань, дій, оцінок адресованих дитині дорослими. Найбільш типовими у цій ситуації є чотири ролі: «козел відпущення», «улюбленець», «миротворець», «бебі» [10].

Порушення сімейного середовища, сімейної атмосфери можна класифікувати з точки зору задоволення найважливіших, на думку З. Матейчека, людських потреб – в активному контакті з середовищем і у контролі зовнішньої дійсності.

1. Ультрастійке, емоційно нейтральне середовище формує соціальну гіпоактивність: пасивність, незацікавленість, аутизацію, затримку мовленнєвого та психічного розвитку.

2. Мінливе емоційне середовище провокує гіперактивність: занепокоєння, незосередженість, дисгармонійність, затримку психічного розвитку.

3. Ультрастійке середовище у поєднанні з емоційною залежністю тягне за собою вибірккову гіперактивність, спрямовану на одну людину, часто у вигляді поведінкових провокацій.

4. Мінливе середовище, емоційна залежність розвивають соціальну гіперактивність, поверховість контактів і почуттів дитини [3].

Виділяють три пари спектра взаємин: симпатія-антипатія, повага-зневага, близькість-далекість. Оптимальна батьківська позиція має відповідати трьом основним вимогам: адекватності, гнучкості і прогностичності. Найчастіше у психолого-педагогічних дослідженнях для визначення, аналізу батьківського ставлення використовуються два критерії: ступінь емоційної близькості, теплоти ставлення батьків до дитини (любов, прийняття, тепло або емоційне відкидання, холодність) і ступінь контролю за поведінкою (високий, з великою кількістю обмежень, заборон; низький, з мінімальними заборонними тенденціями) [2].

Р. Хоментаскас у своїх наукових працях описує механізми – як відбувається спрямування напруги, негативного впливу на дітей у подружніх взаєминах і як діти це сприймають: «цап-відбивайло»; «відкидання»; «дитина – член військового загону»; «дитина – об'єднуюча ланка» [11].

Найбільш поширений спосіб відображення психічного напруження, невдоволення членами подружжя один одним – механізм «цапа-відбивайла». Можна виділити два варіанти протікання. Перший розігрується у сім'ях, в яких один з членів подружжя займає виражену авторитарну позицію і не терпить заперечень з боку інших членів сім'ї. Внутрішній, психологічний підтекст такого способу спілкування батьків полягає у наступному: всі інші, тільки не він (вона), винні у незадовільному стані справ; коли виражаєш своє невдоволення по відношенню до іншого, стає легше. Він або вона безапеляційно обурюються з приводу поведінки половини і таким чином, немов звільняються від психічної напруги. Форми вираження почуттів залежать багато від чого, в тому числі і від культурного рівня людини. Зовсім не обов'язково це грубість і крик, це можуть бути постійні «тактовні» зауваження про спосіб ведення домашнього господарства, виховання дітей або звички. Не обминає роздратування виражене або латентне і дітей. Інший варіант згубної моделі «цапа-відбивайла» розігрується у сім'ях, в яких обидвоє батьків не лізуть за словом у кишеню, ніколи не поступляться. Тут з гри виключається чоловік або дружина, а дитина просто отримує «свою частку» від іншого представника роздратованих батьків. Таке спрощення відбувається не відразу, а у результаті накопичення подружнього досвіду [18].

Дитина постійно відчуває невдоволення з боку батьків. Поступово вона починає ідентифікувати себе як погану, ні на що здатну, гідну покарань та осуду. Одні діти приймають роль «сірої мишки»: намагаються якомога менше потрапляти на очі батькам. Такі діти справляють враження замкнутих у собі, переляканих, які з недовірою і очікуванням покарання, високою тривожністю дивляться на оточуючих [11].

В інших випадках діти, опинившись у ситуації «цапа-відбивайла», розвивають у собі здатність протистояти нападкам батьків. Ведуть себе все більш агресивно, тим самим стаючи для них незручним «об'єктом» для виходу напруги. Це нервові, злобні діти. Проте саме у такий спосіб вони знаходять «вихід» з ситуації [6].

Невдоволення однієї людини іншою протягом спільного життя, як правило, набуває конкретних контурів. Дратують підвищена або знижена активність іншого, мовлення, неохайність, особливості статури і т.п. У дев'яти випадках з десяти подібне роздратування є непродуктивним, так як дуже швидко виявляється, що змінити щось неможливо. Зіткнувшись з нездоланим, члени подружжя рано чи пізно відмовляються від спроб перекроїти іншого. Відмова від спроб змінити іншого, проте не завжди означає підвищення терпимості, толерантності. Роздратування з приводу тієї або іншої особливості поведінки залишається і часто переноситься на дитину. Дитина отримує у спадок або набуває шляхом наслідування багато від своїх батьків. Серед її рис характеру виявляються і ті особливості батька або матері, які викликають роздратування у іншого члена подружжя. Батька або мати просто лихоманить, коли у дитини виявляється небажана риса партнера. Часто на цій основі відбувається справжня боротьба за «порятунок» дитини – мати або батько прагнуть будь-якою ціною видалити у дитини ненависні риси. Дитина, опинившись у цій ситуації, відчуває себе вкрай розгублено, дивується, чому те, що дозволено одному з батьків, не дозволяється їй, адже він (вона) якраз і прагне стати схожим, ідентифікує себе з ним [2].

Відкидання – серйозний симптом порушених сімейних стосунків, ознака втрати емоційної привабливості чоловіка (дружини). Члени подружжя багато в чому не задовольняють один одного, проте кожен з них не спроможний взятися за вирішення міжособистісних проблем, що призвели до такої сімейної ситуації. Причина – страх загрузнути у безрезультатному та безкінечному «з'ясуванні стосунків», після якого життя стає ще напруженішим. Тому енергія «перевиховання» іншого спрямовується на дітей, «носіїв» дратуючих особливостей. У ситуації такого непрямого відкидання діти постійно знаходяться у атмосфері напруження, що не може не позначитися на особистісному розвитку.

Коли обидвоє батьків не мають спільності поглядів і планів на майбутнє, не бачать перспективи розвитку свого «я» у зв'язку з життям родини, між членами подружжя виникає міжособистісна напруга. Чоловік і дружина поступово починають бачити один в одному не односторонню, а перешкоду у реалізації власного образу сім'ї. Протиставлення себе іншому існує як психологічний підтекст і проявляє себе у механізмі заперечення через дитину. Однак, в цих випадках члени подружжя, як правило, мало усвідомлюють, що протистоять один одному, і сутність їх стосунків виявляється опосередковано, символічно. Як тільки вони починають усвідомлювати свої взаємини, у них виникає новий етап: відкрита боротьба, безкомпромісне ствердження власної правоти, прагнення безумовної «перемоги». Це може проявлятися у відкритих звинуваченнях, в ухиленні від життя сім'ї і замиканні у

власному психологічному просторі або у інший спосіб. Таким чином, в сім'ї створюються два антагоністичних табори. Дитина, перебуваючи між цими войовничо налаштованими силами, стоїть перед дилемою – з ким бути? У боротьбі батьків за дитину більше зусиль для залучення на свою сторону витрачає той хто відчуває себе слабкішим, беззахисним. «Об'єднавшись» з дитиною, член подружжя отримує психологічні плюси. По-перше, набуває ілюзорного підтвердження власної правоти. По-друге, «приєднання» дитини до себе – сильний психологічний удар для іншого. Так дитина стає цінною зброєю для сімейних «битв», і власник усіма засобами намагається утримати сина чи доньку на своїй стороні. Це і переконання, шантаж і підкуп і т.д. В сім'ях, в яких двоє і більше дітей, внаслідок зазначених причин утворюються своєрідні «спільноти-загони», в яких і чоловік, і дружина мають своїх послідовників [8].

Інша обставина, що має негативний вплив на розвиток особистості дитини, – спотворене осмислення дитиною ролі чоловіка і жінки. Мати і батько на початку життя уособлюють все «жіноче» і «чоловіче», представляють основні моделі гендерної поведінки. Осмислення статевих ролей закріплюється і довгий час служить точкою відліку у стосунках людини з представниками іншої статі. Ситуація, коли дитина втягується у боротьбу батьків, стає членом «військового загону», згубно впливає на майбутні між статеві стосунки. Тут можливі два варіанти: або дитина, у міру дорослішання, не у гармонії з власною статевою роллю, або бідний гендерний репертуар може пізніше проявитися у труднощах побудови стосунків з представниками протилежної статі.

Таким чином, навіть не розуміючи, що вона робить, дитина «навпомацки» знаходить способи, що усувають її психологічний дискомфорт, тобто виявляє засоби, що зменшують протистояння між батьками, допомагають відчути спільність, позбутися емоційної напруги. Не завжди ці засоби і способи, інтуїтивно або випадково знайдені дитиною, досягають тривалого ефекту. Часто за хвилиenne позбавлення від напруги дитина платить велику ціну. Однак вона цього не розуміє і не бачить, як не бачать і не розуміють цього батьки [6].

Способи, що застосовуються дитиною з метою об'єднання батьків:

1. Об'єднання батьків через хворобу (дійсну або вигадану).
2. Об'єднання батьків з допомогою виконання їх нереалізованих бажань.

Подружжя, не задоволене шлюбом, відчуває безглуздість, та сірість життя. За такого настрою, час від часу, думки батьків повертаються до юнацьких мрій, коли життя здавалося повним приємних несподіванок, коли у майбутньому кожен бачив себе щасливим та успішним. Втрата віри у свої сили, нездатність піднятися над буденністю визначають загальний пригнічений емоційний стан, небажання будь-що робити. Дитина намагається організувати свою діяльність так, щоб стати більш успішною. Якщо дитина відчуває, що її неуспіх принесе прикрість батькам, то, як правило, докладає максимум зусиль, щоб цього не сталося. Образно кажучи, така дитина: працює за двох, і боїться невдачі за двох. Тому перший наслідок

підвищеної відповідальності – перенапруження. Дитина, що не зуміла подолати перешкоди і не має можливості «офіційно» і без втрат у самоповазі вийти з ситуації іноді «вирішує» питання за допомогою хвороби (психосоматичної). Перед заняттями починає боліти голова, живіт, нудить, відчувають слабкість і інші хворобливі симптоми. В інший час ознаки ніби згладжуються і зовсім зникають під час канікул [10].

Інша негативна сторона виконання нереалізованих бажань батьків криється у нестабільності подібної сімейної структури. Досить дитині «провалитися», «рухаючись» по дорозі, передбаченій батьками, і стосунки між членами подружжя погіршуються.

У практиці соціально-педагогічної роботи склалася певна модель діяльності соціального педагога з сім'ями. Використання тієї чи іншої моделі залежить від характеру причин, що викликають проблему стосунків «батьки-дитина».

Педагогічна модель базується на припущенні про недостатню педагогічну компетентність батьків. Використовуючи дану модель, соціальний педагог орієнтується не стільки на індивідуальні можливості батьків, скільки на універсальні, з точки зору педагогіки і психології, способи виховання. Ця модель носить профілактичний характер, особливо її потребують дисфункціональні сім'ї, так як вона спрямована на підвищення психолого-педагогічної культури, розширення і зміцнення виховного потенціалу сім'ї. В цих цілях використовують наступні форми роботи з проблемною сім'єю в рамках педагогічної моделі:

- Психолого-педагогічні консультації на теми: «Роль сім'ї у розвитку дитини», «Сімейна атмосфера», «Подружній конфлікт і емоційний стан дитини», «Подружній конфлікт і способи його вирішення», «Сприятливі сімейні взаємини», «Вплив сімейних стосунків на виховання дитини в сім'ї» і т.д.

- Педагогічні доручення, наприклад, організація праці в сім'ї, сімейного свята, режиму дня дитини, сімейного читання або написання листа своїй дитині і т.д.

- Педагогічні практикуми на наступні теми: «Який Ви батько (мати)?», «Подружні взаємини», «Яка у вас дитина?», «Претензії до моєї дитини», «Вплив подружніх стосунків на виховний процес» і т.д.

Об'єктом впливу соціального педагога можуть бути дорослі члени сім'ї, дитина і сама сім'я в цілому. Діючи в інтересах сім'ї і дитини, соціальний педагог покликаний надавати необхідну допомогу і підтримку сім'ї. В його задачі входить: встановлення контактів із сім'єю, виявлення проблем і труднощів, стимулювання членів сім'ї до участі у спільній діяльності, надання посередницьких послуг у встановленні зв'язків з іншими фахівцями: психологами, медичними працівниками, представниками правоохоронних органів та органів опіки.

Діяльність соціального педагога з сім'єю протікає за трьома напрямками: освітньому, психологічному, посередницькому.

1. Освітній напрям. Включає допомогу батькам у навчанні та вихованні. Допомога у навчанні спрямована на формування педагогічної культури батьків та їх просвіту. Допомога у вихованні здійснюється шляхом створення спеціальних ситуацій з метою зміцнення виховного потенціалу сім'ї.

2. Психологічний напрямок. Включає соціально-психологічну підтримку і корекцію і ґрунтується на психологічній та діагностичній моделі. Така підтримка з позиції соціального педагога, спрямована на формування сприятливої психологічної атмосфери в родині. Надання підтримки у співпраці з психологом. Корекція стосунків здійснюється у тому випадку, коли в сім'ї мають місце факти психологічного насильства над дитиною (образа, приниження, ігнорування інтересів та потреб).

3. Посередницький напрямок. Містить компоненти: допомогу в організації, координацію та інформування. Допомога полягає в організації сімейного дозвілля (включення членів сім'ї в організацію та проведення свят, ярмарків, виставок тощо). Допомога в координації спрямована на встановлення і актуалізацію зв'язків сім'ї з різними відомствами, соціальними службами, центрами соціальної допомоги і підтримки. Допомога в інформуванні спрямована на інформування сім'ї з питань соціального захисту. Цей напрям базується на використанні медичної та соціальної моделі [4].

Працюючи з родиною, соціальний педагог, як правило, виступає в трьох ролях: радник, консультант, захисник. Радник – інформує сім'ю про важливість і можливості взаємодії батьків і дітей у сім'ї; розповідає про особливості розвитку дитини; дає педагогічні поради щодо виховання дітей. Консультант – консулює з питань сімейного законодавства; питань міжособистісної взаємодії в сім'ї; роз'яснює способи створення умов, необхідних для нормального розвитку та виховання дитини. Захисник – захищає права дитини у випадку, коли доводиться стикатися з обмеженням (усуненням) батьків від процесу виховання дітей.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Подружні взаємини мають безпосередній вплив на сімейне виховання. Неадекватні взаємини подружжя обумовлюють у дитини тривожний стан, емоційний психологічний дискомфорт.

В наш час соціальними педагогами активно використовуються наступні види допомоги сім'ї: педагогічна, соціальна, психологічна, діагностична та медична. Використання тієї чи іншої моделі залежить від характеру причин, що викликають проблему дитячо-батьківських стосунків. Діяльність соціального педагога з сім'єю протікає за трьома напрямками: освітньому, психологічному, посередницькому.

Об'єктом впливу соціального педагога можуть бути дорослі члени сім'ї, дитина і сама сім'я, в цілому. В його задачі входить: встановлення контактів із сім'єю, виявлення проблем і труднощів, стимулювання членів сім'ї до участі у спільній діяльності, надання посередницьких послуг у встановленні зв'язків з іншими фахівцями: психологами, медичними працівниками, представниками правоохоронних органів та органів опіки.

Література.

1. Анцупов А.Я., Малишев О.М. Введення у конфліктологію: Навчальний посібник / А.Я. Анцупов, О.М. Малишев. - К.: МАУП, 1996. - 103 с.
2. Герасіна Л.М., Панов М.І., Остова Н.Я та ін. Конфліктологія/За ред. Л.М. Герасіної, М.І. Панова. - Харків: Право, 2002. - 256 с.
3. Кон І.С. Дитина та суспільство / І.С. Кін. - Наука, 1988. - 171 с.
4. Костів В.І. Народньо-педагогічні ідеї минулого у формуванні сучасного сім'янина / В.І. Костів. - Івано-Франківськ: Прометей, 1996. - 196 с.
5. Пономарев А.П. Розвиток сім'ї та шлюбно-сімейних відносин в Україні / О.П. Пономарьов. - К.: Наукова думка, 1989. - 296 с.
6. Проблеми сімейного та статевих виховання дітей та учнівської молоді: Наук.-мет. зб. /Під ред. О.С. Свириденко. - К.: ІСДО, 1995. - 88 с.
7. Соціальне сирітство в Україні: експертна оцінка та аналіз існуючої в Україні системи утримання та виховання дітей позбавлених батьківського піклування / Авт. кільк. Л.С. Волинець, Н.М. Комарова, О.Г. Антонова-Турченко, І.Б. Іванова, І.В. Піша. - К.: ДЦСМ, 1998. - 120 с.
8. Скотт Дж. Конфлікти. Шляхи їх подолання/Дж. Скотт. - К.: Зовнішторгвидав, 1991. - 202 с.
9. Титаренко Т.М. Такі різні діти/Т.М. Титаренко. - К.: Школа, 1989. - 144 с.
10. Флейк-Хобсон К., Робінсон Б.Є., Скін П. Розвиток дитини та її відносин з оточуючими / К.Флейк-Хобсон, Б.Є. Робінсон, П. Скін. - Центр загальнолюдських цінностей, 1993. - 511 с.
11. Прикладна конфліктологія: Хрестоматія/К.В. Сільченко. - Харвест, 1999. - 404 с.

References.

1. Anczupov A.Ya., Maly`shev A.N. Vvedeny`e v konfly`ktology`yu: Uchebnoe posoby`e / A.Ya. Anczupov, A.N. Maly`shev. – K.: MAUP, 1996. – 103 s.
2. Gerasina L.M., Panov M.I., Ostova N.Ya ta in. Konfliktologiya / Za red. L.M. Gerasinoyi, M.I. Panova. – Xarkiv: Pravo, 2002. – 256 s.
3. Kon Y`.S. Rebënok y` obshhestvo / Y`.S. Kon. – Nauka, 1988. – 171 s.
4. Kostiv V.I. Narodno-pedagogichni ideyi my`nulogo u formuvanni suchasnogo sim'yany`na / V.I. Kostiv. – Ivano-Frankivs`k: Prometej, 1996. – 196 s.
5. Ponomarëv A.P. Razvy`ty`e sem`y` y` brachno-semejny`x otnosheny`j na Ukray`ne / A.P. Ponomarev. – K.: Naukova dumka, 1989. – 296 s.
6. Problemy` simejnogo ta statevogo vy`xovannya ditej ta uchnivs`koyi molodi: Nauk.-met. zb. /Pid red. O.S. Svy`ry`denko. – K.: ISDO, 1995. – 88 s.

7. Social`ne sy`ritstvo v Ukrayini: ekspertna ocinka ta analiz isnuyuchoyi v Ukrayini sy`stemy` utry`mannya ta vy`xovannya ditej pozbavleny`x bat`kivs`kogo pikluvannya / Avt. kol. L.S. Voly`necz`, N.M. Komarova, O.G. Antonova-Turchenko, I.B. Ivanova, I.V. Peshha. – K.: DCzSM, 1998. – 120 s.
8. Skott Dzh. Konfly`kty`. Puty` y`x preodoleny`ya / Dzh. Skott. – K.: Vneshtorgy`zdat, 1991. – 202 s.
9. Ty`tarenko T.M. Taky`e razny`e dety` / T.M. Ty`tarenko. – K.: Shkola, 1989. – 144 s.
10. Flejk-Xobson K., Roby`nson B.E., Sky`n P. Razvy`ty`e rebënka y` ego otnosheny`j s okruzhayushhy`my` / K.Flejk-Xobson, B.E. Roby`nson, P. Sky`n. – Centr obshhechelovechesky`x cennostej, 1993. – 511 s.
11. Pry`kladnaya konfly`ktology`ya: Xrestomaty`ya / K.V. Sel`chenok. – Xarvest, 1999. – 404 s.

М.П. Оспанбаєва

*Жамбильська філія Академії державного
управління при Президентові РК (м. Тараз, Казахстан)*

МЕНТОРИНГ - ІНСТРУМЕНТ КОРЕКЦІЙ ЦІННОСТЕЙ І ПЕРЕКОНАННЯ

M. P. Ospanbayeva

*State administration under the President of the
Republic of Kazakhstan academies in Zhambyl region
(Taraz, Kazakhstan)*

MENTORING - IS A TOOL CORRECTION OF VALUES AND BELIEFS

Анотація. Оспанбаєва М.П. Менторинг – інструмент корекцій цінностей та переконання. У світі успішність людини визначається рівнем усвідомленості. Розвитку його сприяє процес менторства, який вирівнює цінності з баченням та діями. У цій статті менторинг сприймається як інструмент корекції світогляду та трансформації особистості.

Ключові слова: ментор, цінність, переконання, інструмент, особистість, усвідомленість, світогляд, зміна, розвиток.

Annotation. Ospanbayeva M.P. Mentoring - is a tool correction of values and beliefs. In the modern world, a person's success is determined by the level of awareness. It is promoted by a mentoring process that aligns values with vision and actions. In this article, mentoring is considered as a tool for correcting the worldview and transforming the individual.

Keywords: mentor, value, belief, tool, personality, awareness, worldview, change, development.

Постановка проблеми та її актуальність. Сучасні парадигми спрямовують людство жити в гармонії з життям соціального середовища, чуйно відчувати зміни та діяти відповідно. Основою такої глобальної концепції, як розвиток загальнолюдських цінностей та формування планетарної свідомості, є розвиток духовної досконалості через максимальне розкриття потенціалу особистості. Зв'язок людини з Всесвітом залежить від її буття; людина отримує зі світу інформацію, яка відповідає її знанням, гідна розуміння, тобто готова до сприйняття [1].

Наставництво – це сучасний тренд у процесі розширення людської свідомості та піднесення її до нової якості. Його використання як інструменту сприяє розширенню горизонтів мислення та емоцій людини, інтуїтивному сприйняттю та більш тонкому відчуттю буття. Цінності та переконання визначають внутрішні мотиви, які спонукають людину діяти за власною волею, посилюючи силу, яка підтримує конкретні здібності та дії в людині. Оскільки вони є важливою частиною внутрішнього світу людини, вони відповідають за те, чому саме цей шлях був обраний на іншому рівні, ніж когнітивні здібності; вони визначають, про що ми думаємо або які дії ми здійснюємо [2].

Тому, в рамках сучасних парадигм особистісного розвитку, розгляд наставництва як інструменту, а не процесу, прискорює трансформацію світогляду людини.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Хуан, Чуньян та Джеррі Лінч є одними з авторів дослідження, які визнали процес наставництва спільною діяльністю, що забезпечує рух до мети з персональним тренером, що сприяє розкриттю раніше невідомого прихованого потенціалу в особистості. Вони вивчали процес оволодіння та набуття мудрості між учителем та учнем, розглядаючи наставництво як форму навчання [3].

Той факт, що наставник, тобто менеджер процесу, шляхом уважного слухання, пильного спостереження та постановки відповідних питань, сприяє розкриттю внутрішнього потенціалу партнера, навчанню дивитися на проблему з іншої точки зору та зміні загального світогляду, був проаналізований у роботах Е. Аллена та Ленца [4].

А. Е. Агілар, пов'язуючи наставництво з коучингом, визначив його як каталізатор трансформації особистості людини, особливо її світогляду, та запропонував його ефективні інструменти [5].

Один із засновників (і єдиний) сучасного нейролінгвістичного програмування (НЛП) Р. Ділтс заснував НЛП як ефективний інструмент для зміни сприйняття людини. Він дійшов висновку, що в результаті інтуїтивного прориву, нової думки, розуміння, несподіваного рішення тощо, що раптово з'явилися під час співбесіди, людина самостійно визначає сферу дій, які слід здійснити [6].

Мета дослідження. Вивчити процес наставництва як засіб балансування переконань та цінностей для позитивного впливу на розширення світогляду людини.

Дослідницькі завдання.

1. Обґрунтувати, що завдяки балансуванню переконань та цінностей, ідентичність людини зазнає позитивних змін.

2. Проаналізувати процес наставництва як засіб впливу на позитивні зміни у світогляді людини.

Виклад основного матеріалу. Сучасна людина дуже прагне відчувати свої дії, підходити до них відповідально, свідомо керувати кожним кроком (полем думки) та прагнути до успіху, заздалегідь передбачаючи очікуваний результат. Це умова успіху в мінливому світі. А можливість, яка до нього призводить, – це внутрішня дія, тобто екстеріоризація. Отже, зупинимось на способах перетворення думки в дію. Простий принцип, який призводить до просвітлення свідомості, – це чистота наміру. Намір очищується разом з душею. Те, що очищує душу, – це життєві випробування. Душа людини вдосконалюється, навчаючись на труднощах. Вчитель людства аль-Фарабі сказав про це: «Щастя настає, коли знищено все зло, а душа і тіло людини об'єднані з вічною світовою свідомістю. Навіть якщо людина йде в той світ, щастя, досягнуте за життя, будучи духовним і великим явищем, не зникає, воно залишається після людини», – підсумовує він. Душа, свідомість якої опромінена, має силу очищати намір. Це як два кінці палиці. Людина з чистими намірами може освітити власну свідомість. Людина з сяючою свідомістю може очистити наміри багатьох. І основою обох є бажання. Без бажання чорний камінь не зрушить з місця. Здійснення благословень, дарованих людству, відбувається через силу бажання: від простих потреб до алхімічних перетворень. [7].

Щоб свідомо сприяти цим змінам та керувати ними, ми звертаємося до процесу наставництва. Наставництво можна розглядати як поєднання функцій вчителя, наставника та коуча. Наприклад, вчитель навчає, наставник навчає, а коуч надає конкретний поведінковий зворотний зв'язок, щоб допомогти людині навчатися або розвиватися. Як консультант, наставник часто спирається на власний досвід, щоб встановити, пояснити або підкріпити основні цінності та переконання для інших. У нашому дослідженні ми розглядаємо наставництво не як процес, а як інструмент для трансформації особистості людини в позитивні зміни, включаючи корекцію переконань та узгодження їх з цінностями. Цінності та переконання зміцнюють силу всередині людини підтримувати або підривати певні здібності та дії. Оскільки вони є важливою частиною внутрішнього світу людини, вони знаходяться на іншому рівні, ніж когнітивні здібності. Цінності та переконання відповідають за те, чому було обрано певний шлях, а також визначають внутрішні мотиви, які спонукають людей діяти відповідно до власної волі. Роль цінностей та переконань у заохоченні, забороні або узагальненні конкретних стратегій, планів та стилів мислення є важливішою, ніж роль будь-якої конкретної думки чи дії. Саме ці цінності та переконання визначають, про що ми думаємо або що ми робимо. Наприклад, чому ми доходимо до ідеї розглянути питання про зміну наших думок та дій? Мотивуючою силою є те, наскільки людина готова використовувати свій внутрішній потенціал.

Саме стимул рухає мисленням та діями людей у певній ситуації [8].

Згідно з моделлю неврологічних рівнів, переконання та цінності знаходяться на тому ж рівні, що й навчання та зміни. Вони відповідають на питання «Чому?», «Для чого?». Цінності характеризуються сприйняттям важливих та бажаних почуттів. Переконання – це когнітивна структура, яка пов'язує цінності з різними аспектами особистого досвіду, тобто є частиною світогляду людини.

Переконання – це, по суті, погляди людини на себе, своє оточення та світ навколо неї. Згідно з моделлю неврологічних рівнів, глибокі структури, такі як цінності, які є відносно абстрактними та суб'єктивними, повинні бути пов'язані через переконання з більш конкретними когнітивними процесами та здібностями, щоб впливати на матеріальне існування у формі конкретних дій. Щоб визначити самооцінку людини, потрібно попросити її відповісти на такі запитання: «Як ви визначаєте якість або об'єкт, який є для вас цінним?», «Що викликає або викликає цю якість?», «Які результати або наслідки такої оцінки?», «Як би ви дізналися, що певна поведінка або почуття відповідає конкретній цінності?» Для того, щоб певна цінність була втілена в дію, тобто спрацювала, необхідно визначити систему переконань. Наприклад, для того, щоб така цінність, як «професіоналізм», відображалася в поведінці, людина повинна сформулювати в собі такі переконання: відчувати значення поняття професіоналізму; визначати прояви професіоналізму, тобто критерії, що вказують на його існування; класифікувати передумови, що сприяють формуванню професіоналізму, та передбачати його наслідки. Ці переконання, як і сама цінність, дуже важливі для визначення майбутніх дій людини. Наприклад, цінність «безпека» присутня в обох людей, але їхні системи переконань різні. Перший пов'язує поняття безпеки з силою, тобто для нього безпека означає бути сильним у владі над своїми ворогами та забезпечувати свою безпеку, першим завдаючи удару, не бути захопленим зненацька та не бути побитим. А другий розглядає це питання ширше та глибше. Для нього безпека – це запобігання потенційній небезпеці. Наприклад, розуміння передісторії дій людини, які становлять загрозу для неї самої, тобто розуміння її позитивних намірів та реагування на них безпекою. Ці дві людини, дотримуючись однієї й тієї ж цінності (безпеки), досягають її двома різними способами; навіть їхні методи суперечать один одному [6].

Одним з інструментів наставництва є аудит цінностей. Він використовується, щоб допомогти людині визначити та зміцнити цінності, які є для неї найважливішими. Це можна зробити шляхом вивчення потреб, цілей, наслідків та припущень, пов'язаних з цими цінностями.

Мета аудиту цінностей полягає в тому, щоб відповісти на такі ключові питання: Що важливо для вас? Яку цінність слід встановити або підкріпити? Який зв'язок між цією цінністю та чимось (ситуацією), що важливо для вас? Щоб забезпечити повне вивчення системи переконань, необхідних для підтримки перетворення цінностей у дії, доцільно використовувати усні підказки та ключові

слова в процесі аудиту цінностей [5].

Наставники часто скеровують нас у процесі формування, зміцнення та балансування цінностей і переконань, спираючись на свій особистий досвід. Наставництво, на відміну від когнітивного розуміння, розглядає можливість консультування та керівництва на глибшому рівні. Цей тип наставництва іноді стає частиною людини, і зовнішня присутність наставника не потрібна. Тому іноді можна звернутися до «внутрішнього наставника» як до порадника чи провідника. У NLB термін «наставник» використовується для позначення людини, яка здатна розкрити та «вивільнити» таємницю, що «захована» в глибинах душі людини, про яку ще нікому не розповідали, тим самим сприяючи позитивним змінам у житті людини. Наставником може бути вчитель, незнайомець, якого ви ніколи раніше не зустрічали, книжковий персонаж, діти будь-якого віку, тварини, природні явища (океани, гори, річки, озера, степи, хмари тощо), а іноді навіть частина вас самих. У багатьох випадках люди звертаються до «внутрішнього наставника» як до порадника чи провідника. Такі «внутрішні наставники» використовуються для природної активації прихованих ресурсів душі людини, або «сплячих» знань, шляхом відчуття їх внутрішньою інтуїцією. Основний спосіб використання «внутрішнього наставника» – подумки уявити присутність іншої людини, потім поставити себе на місце наставника та зайняти «другу сторону». Це дозволяє отримати доступ до якостей, які присутні в сутності людини, але про які вона сама не знає, або які вона не врахувала через ситуацію. Уявляючи ці якості, внутрішній наставник допомагає «власнику» усвідомити їх, тобто людина приймає рішення в результаті розгляду проблеми «очима наставника». Якщо людина разом з наставником зможе побачити ці якості з іншого боку, вона зможе перенести їх у нову площину, тобто використовувати їх з точки зору власного буття (перетворити їх на дію). З цього моменту наставництво перестає бути процесом; отже, зникає можливість розглядати його як послугу (професію). Натомість у людському існуванні з'являється новий інструмент, який можна назвати наставництвом.

Висновок. Різні медитативні психотехніки ефективно допомагають встановити внутрішню норму наставництва. У процесі наставництва, залучаючи людину до індивідуальних або парних вправ, в інтересах розвитку істоти, це допомагає робити самостійні висновки, розглядати усталену систему поглядів під іншим, новим кутом зору та розширювати світогляд.

Таким чином, підсумовуючи вищезазначені дані, наставництво визнається засобом корекції цінностей та переконань, які є каталізатором позитивних змін у людині.

Перспективи подальших досліджень. Для того, щоб визнання наставництва, яке раніше розглядалося як процес або діяльність, як інструмент, міцно закріпилося у професійному середовищі та наукових колах, необхідно всебічно та глибоко вивчати внутрішнє наставництво. Це вимагає врахування соціокультурних характеристик, а також особливостей особистості, таких як стан

здоров'я (функціонування нервової системи), типи темпераменту, виховання тощо.

Література

- 1.Ospanbayeva M., Medetbekova G. Modern psychological instrumentation of modernization of consciousness Tokyo (JAPAN), book – 2. 2017, p. 41-50.
- 2.Хуан, Чуньян та Джеррі Лінч, Наставництво – дар Дао та опанування мудрості. Сан-Франциско, – 1995.
- 3.Allen, Eby, & Lentz "Менторська поведінка та якість менторства, пов'язана з формальними програмами наставництва: закриття розриву між дослідженнями та практикою". Журнал прикладної психології. 91 (3): 567-578.
- 4.Агілар, Елена "Мистецтво коучингу: ефективні стратегії трансформації школи". Сан-Франциско: Джоссі-Бас. – 2013.Дилтс, Роберт "Изменение убеждений с помощью НЛП". - 2016.
- 5.Оспанбаєва М.П., Кенжан А.М. Сучасні психологічні стратегії забезпечення професійного та особистісного розвитку в процесі підвищення кваліфікації державних службовців // Вісник Казахського національного університету імені Абая, серія «Психологія», – А. 2019. № 4.

С.П. Миронова,

*Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка.*

(м. Кам'янець-Подільський, Україна)

**РОЛЬ СІМ'Ї В РОЗВИТКУ ДИТИНИ РАНЬОГО ТА
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ**

S. Myronova

Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University.

(Kamianets-Podilskyi, Ukraine)

**THE ROLE OF FAMILY IN THE DEVELOPMENT OF EARLY AND
PRESCHOOL CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISORDERS**

Анотація. У статті описані фактори сімейного виховання, які негативно впливають на розвиток дітей з інтелектуальними порушеннями; виявлені помилки батьків, що призводять до ускладнення розвитку дитини. Доведено, що умови, створені для дитини в ранньому віці з урахуванням її особливостей, забезпечують розвиток її можливостей, сприяють формуванню вікових новоутворень, уповільнюють дію негативних біологічних факторів.

Ключові слова: сімейне виховання; соціальні фактори; дитина з інтелектуальними порушеннями; розвиток; ранній вік; дошкільний вік.

Annotation. Factors of family education that adversely affect the development of children with intellectual disabilities; Parents' mistakes that complicate a child's development are described in the article. Incorrect conditions are detrimental to a child's development and cause objective intellectual impairment to be complicated socially: children are unable to serve themselves; do not make contact with others; they have no interest in playing and cognitive activities; negative emotions predominate; the development of cognitive activity does not meet their potential. Adequate conditions created for the infant at an early age contribute to the formation of age-forming tumors, slowing down the effects of negative biological factors.

Key words: family education; social factors; child with intellectual disabilities; development; early age; preschool age.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Для розвитку й соціалізації дитини раннього та дошкільного віку вагомим значення набувають не лише біологічні, а й соціальні фактори, серед яких найважливішим є сім'я. В останні роки роль інституту сім'ї та сімейного виховання суттєво зросла. Проте теоретичні підходи до цієї проблеми та стан її в практиці є неоднаковими. Особливо це стосується сімей, які виховують дітей з інтелектуальними порушеннями (далі - дітей з ІІ). Реалізація партнерської взаємодії педагогів і батьків потребує встановлення ролі соціальних факторів у розвитку дитини раннього та дошкільного віку з ІІ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання проблеми. В дитячій психології визначено провідну роль соціальних факторів для розвитку дитини [1; 2]. Вагому роль вони виконують і для дитини з ІІ, адже її психіка розвивається за тими ж закономірностями (Л.Виготський) [2; 8]. У спеціальній психології та корекційній педагогіці (Л.Венгер, Л.Виготський, Н.Жукова, А.Катаєва, Т.Ілляшенко, Є.Мастюкова, Г.Мішина, Н.Морозова, М.Рождественська, Є.Стребелева, Д.Шульженко та ін.) доведено, що умови, створені для дитини з особливими освітніми потребами в ранньому віці з урахуванням її конкретних особливостей, забезпечують розвиток її можливостей, сприяють формуванню вікових новоутворень, уповільнюють дію негативних біологічних факторів [3; 4; 5; 6; 9; 11]. Тому для успішної корекційно-розвиткової роботи спеціалісти мають володіти інформацією про ті соціальні умови й фактори, які впливали на розвиток дитини в сім'ї.

Мета дослідження полягає у визначенні впливу соціальних сімейних факторів на розвиток дитини з інтелектуальними порушеннями у ранньому та дошкільному віці.

Завдання дослідження. У процесі дослідження вивчити, які саме фактори відіграють позитивну та негативну роль у сімейному вихованні дитини та її первинній соціалізації; які помилки батьків призводять до ускладнення розвитку дитини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Актуальними завданнями сучасної теорії та практики корекційної роботи є рання корекційна допомога та первинна соціалізація дитини з особливими освітніми потребами. Розв'язання цих завдань залежить передусім від родини, в якій росте така дитина.

У корекційній педагогіці вже немає дискусії щодо вагомості соціальних факторів у розвитку дитини. Проблема полягає лише у створенні необхідних умов в сім'ї батьками дітей. Особливо гостро це стосується дітей з інтелектуальними порушеннями. Як зазначають дослідники (Н.Жукова, А.Закрепіна, Т.Ілляшенко, Д.Ісаєв, Е.Мастюкова, Л.Шипіцина, Д.Шульженко та ін.), часто батьки не звертають увагу на відхилення від норми, вважають труднощі чи відставання дитини тимчасовими [3; 4; 5; 6; 7; 8; 10; 11]. Зокрема, А.Закрепіна виявила, що більшість сімей, які виховують дітей з органічними ушкодженнями центральної нервової системи, звертаються до спеціалістів за допомогою, коли дитині виповнилося 2-3 роки [4]. Батьків переважно хвилює відсутність мовлення, несформованість навичок самообслуговування, прояви неадекватної поведінки [4; 5; 11]. Втім доволі часто батьки дітей з ІП не звертаються до фахівців і до кінця дошкільного віку дитини [4; 7; 10; 11].

Вивчення нами особових справ дітей у спеціальних закладах загальної середньої освіти та інклюзивних закладах засвідчило, що більшість дітей не відвідували спеціальних закладів дошкільної освіти; лише 10% батьків звертались за консультаціями до корекційних педагогів чи психологів щодо особливостей виховання у сім'ї. Як наслідок: першокласники з ІП мають проблеми адаптації до школи; не вміють взаємодіяти з однокласниками та дорослими; у них є труднощі поведінки і самообслуговування; навіть випадки педагогічної занедбаності.

Нами було проведене опитування 32-х родин, які виховують дошкільників з ІП (в тому числі й з комплексними порушеннями, в структурі яких є ІП), спрямоване на виявлення усвідомлення батьками особливостей дитини і своєї ролі в її розвитку. У процесі бесіди з'ясовували такі аспекти:

- у якому віці дитини батьки зрозуміли, що вона має особливі потреби;
- які умови створені в сім'ї для виховання дитини: окремий дитячий куточок для ігор, занять; наявні іграшки, книги, розвитковий матеріал;
- за яким принципом добираються іграшки, книги;
- хто грається/займається з дитиною;
- яким чином враховуються в іграх особливості дитини;
- які форми спілкування використовують в сім'ї, хто спілкується з дитиною найбільше;

- яким чином під час спілкування враховуються особливості дитини;
- як дитина оволоділа культурно-гігієнічними навичками та самообслуговуванням, хто їй допомагає;
- до яких фахівців зверталися батьки і які рекомендації одержали.

Результати дослідження засвідчили, що на особливості дитини в ранньому віці звернули увагу лише батьки тих дітей, які мали комплексні порушення (ДЦП та ІІ, РСА та ІІ), хворобу Дауна, ІІ з епілептичними нападами, тобто виразні стани. Такі родини консультувалися з лікарями; окремі – зверталися в ПМПК, ІРЦ та НРЦ, коли дітям виповнилося 3-4 роки. Батьки дітей з легкими ІІ вважали, що дитина *«просто трохи відстає від ровесників»*, *«переросте»*, *«піде до школи і все надолужить»*. Всі батьки (навіть сім'ї дітей з помірними і важкими ІІ) не визнавали в ранньому та дошкільному віці інтелектуальних порушень у дитини; звертали увагу лише на поведінкові проблеми та фізичні відхилення. До початку корекційно-педагогічної допомоги батьки не розуміли доцільності спеціальних навчальних програм, необхідності проведення корекційно-розвиткових занять.

В сім'ях не звертають особливої уваги на створення спеціального предметно-іграшкового середовища для розвитку дитини. Ні на ранніх етапах розвитку дітей, ні в дошкільному віці жодна з родин не добирала іграшки, книги чи якісь інші матеріали з урахуванням особливостей дитини. Іграшки використовували так: *«що подарували, в те й гралися»*; *«запитували продавця, що купити на певний вік»*; *«брали те, що від старшої дитини залишилося»*; *«купували, щоб було яскравіше»*. Деякі батьки здивовано запитували: *«А що треба було враховувати?»*. У більшості сімей простір був перенасичений іграшками, особливо м'якими, які формально створювали предметний фон. У багатьох родинах пропонували дитині розважатися за комп'ютером, не враховуючи її проблем і не дозуючи час таких розваг.

У половини сімей основний час з дитиною проводить мама, у решти – бабусі, інші родичі; у двох родинах з дитиною займається тато (гуляє, читає книги). Проте із розмов з респондентами зрозуміло, що особливості дітей не враховуються, батьки або висувають дитині вимоги нарівні із нормотиповими дітьми, або надають гіперопіку. В родинах не знають, які особливості спілкування з дітьми з ІІ, не організовували спеціально ігрову чи самообслуговуючу діяльність дітей, не заохочували дітей до взаємодії і спільних ігор чи праці. Культурно-гігієнічні навички у дітей починали формувати після 3-х, а то й 4-х років.

Всі опитані прямо чи опосередковано висловлювали думку про те, що інтелектуальні порушення – це соромно. Більшість батьків не знають, що у ранньому віці дитина може одержати не лише медичну допомогу, а й допомогу психолога, корекційного педагога. Сім'ї не знають про існування спеціальних закладів дошкільної освіти, тому й не шукали спеціалістів.

Наголосимо, що певну роль у такому ставленні відіграють медичні працівники, які вважають, що педагогічну допомогу діти з порушеннями розвитку мають одержувати після 3-х років. Тому багато батьків висловлювали щире здивування щодо необхідності раннього корекційного впливу на дитину, супроводжуючи це висловами: *«а лікар нам нічого не радив»*, *«наш лікар говорив, що спеціальний педагог нам потрібен буде в дитячому садку чи школі»*, *«нас ніхто не направляв до педагогів»*.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз одержаних результатів дозволив сформулювати фактори сімейного виховання, які негативно впливають на розвиток дитини з ІІ у ранньому та дошкільному віці:

- неправильні форми спілкування і взаємодії з дитиною - формальність; завищені вимоги; гіперопіка; ігнорування проблем;
- відсутність адекватного предметного середовища, спрямованого на розвиток дитини з ІІ – хаотичність в доборі іграшок, книг, посібників;
- відсутність цілеспрямованого навчання навичкам самообслуговуючої діяльності – зазвичай виконання за дитину;
- відсутність організованого режиму дня;
- неврахування сензитивних періодів розвитку;
- ізоляція дитини від ровесників та навіть родичів.

Наявні фактори є шкідливими для розвитку дитини і призводять до того, що об'єктивне інтелектуальне порушення, обумовлене органічним ураженням центральної нервової системи, ускладнюється соціально. А саме: діти не вміють себе обслуговувати; не встановлюють контакти з оточуючими; у них не формується інтерес до ігрової та пізнавальної діяльності; переважають негативні емоції; розвиток пізнавальної діяльності не відповідає їхнім потенційним можливостям.

Однією з суттєвих проблем є відсутність інформованості батьків щодо фахівців, які надають психолого-педагогічну допомогу дітям з ІІ у ранньому та дошкільному віці; звернення лише за медичною допомогою; стереотипи щодо інтелектуальних порушень у дітей і дорослих. Відповідно діти та їхні родини не одержують кваліфікованого спеціального супроводу, який сприяв би розвитку дитини, її соціалізації, гармонії стосунків у сім'ї.

Урахування цих факторів дозволить запобігти ускладненням в розвитку дитини, гармонізувати сімейне виховання. Тому перспективним напрямом наукових пошуків є розробка методичних рекомендацій для батьків дітей з ІІ раннього віку, форм і методів співпраці фахівців з родинами.

Література.

1. Закріпіна А. (2009). Роль соціальних чинників у розвитку дітей дошкільного віку з обмеженими можливостями здоров'я. Дошкільне виховання. №12.
2. Ілляшенко Т.Д., Різдяна М.В. (1997). Допоможіть дитині розвиватися (поради для батьків). Кам'янець-Подільський: Алфавіт.
3. Мастюкова О.М. (1997). Лікувальна педагогіка (ранній та дошкільний вік): Поради педагогам та батькам щодо підготовки до навчання дітей з особливими проблемами у розвитку. ВЛАДОС.
4. Синьов В.М., Матвєєва М.П., Хохліна О.П. (2008). Психологія розумово відсталої дитини: підручник. Київ: Знання.
5. Стребелева Є.А., Венгер А.Л., Єкжанова Є.А. (2001). Спеціальна дошкільна педагогіка: Навчальний посібник. Академія.
6. Шульженко Д.І. (2009). Основи психологічної корекції аутистичних порушень у дітей: Монографія. Київ: НПУ ім. М.П.Драгоманова.

References.

1. Zakrepy`na A. (2009). Rol` socy`al`nykh faktorov v razvy`ty`y` detej doshkol`nogo vozrasta s ograny`chennymy` vozmozhnostyamy` zdorov`ya. Doshkol`noe vospuy`tany`e. #12.
2. Illiasenko T.D., Rozhdestvenska M.V. (1997). Dopomozhit dytyni rozvyvatysia (porady dlia batkiv). Kamianets-Podilskyi: Abetka.
3. Mastyukova E.M. (1997). Lechebnaya pedagogy`ka (ranny`j y` doshkol`nyj vozrast): Sovety pedagogam y` rody`telyam po podgotovke k obuchenyu detej s osobymy` problemamy` v razvy`ty`y`yu. VLADOS.
4. Synov V.M., Matvieieva M.P., Khokhlina O.P. (2008). Psykholohiia rozumovo vidstaloj dytyny: pidruchnyk. Kyiv: Znannia.
5. Strebeleva E.A., Venger A.L., Ekzhanova E.A. (2001). Specy`al`naya doshkol`naya pedagogy`ka: Uchebnoe posoby`e. Akademy`ya.
6. Shulzhenko D.I. (2009). Osnovy psykholohichnoi korektsii autystychnykh porushen u ditei: Monohrafiia. Kyiv: NPU im. M.P.Drahomanova.

УДК 376.1:613

Т.О. Докучина

*Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка
(м. Кам'янець-Подільський, Україна)*

**ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ НА ЗДОРОВИЙ
СПОСІБ ЖИТТЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ
ПОРУШЕННЯМИ**

T. Dokuchyna

*Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko
National University
(Kamianets-Podilsky, Ukraine)*

**FORMATION OF POSITIVE MOTIVATION FOR A HEALTHY
LIFESTYLE IN HIGH SCHOOL STUDENTS WITH INTELLECTUAL
DISABILITIES**

Анотація. У статті представлено педагогічні умови формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у старшокласників з інтелектуальними порушеннями. Визначено, що ефективність реалізації педагогічних умов формування мотивації на здоровий спосіб життя в учнів з інтелектуальними порушеннями передбачає урахування індивідуально-психологічних особливостей підлітків, удосконалення системи виховного впливу, командної роботи фахівців закладу освіти та сім'ї.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, мотивація, старшокласники з інтелектуальними порушеннями, педагогічні умови.

Abstract. Formation of a healthy lifestyle is an important task of educational institutions in working with students with intellectual disabilities, who require systematic support in adhering to a healthy lifestyle, taking into account the peculiarities of mental development. The article presents the pedagogical conditions for the formation of positive motivation for healthy lifestyle in high school students with intellectual disabilities. It is determined that the effectiveness of realization of pedagogical conditions of formation of motivation for healthy lifestyle in students with intellectual disabilities involves taking into account the individual-psychological characteristics of adolescents, improving the educational system, teamwork of specialists of educational institutions and families.

Keywords: a healthy lifestyle, motivation, students with intellectual disabilities, pedagogical conditions.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Підготовка дітей до успішного самостійного життя передбачає формування у них низки компетентностей. Однією з ключових компетентностей учнів, яку визначає актуальною та необхідною Нова українська школа, є здатність дотримуватись здорового способу життя. Тому вагомим завданням закладу освіти є формування в учнів усвідомленого ставлення до власного здоров'я та потреби у його зміцненні та збереженні.

Учні з інтелектуальними порушеннями потребують систематичного супроводу у дотриманні здорового способу життя. Недостатній розвиток пізнавальної, емоційно-вольової та потребово-мотиваційної сфер цієї категорії дітей ускладнює процес формування у них здорового способу життя та потребує пошуку ефективних шляхів розв'язання визначеної проблеми

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання проблеми. Проблема формування здорового способу життя вивчається у різних галузях науки: медицині, соціології, педагогіці, фізичному вихованні та спорті, психології, біології та ін. Аналіз літературних джерел засвідчив, що вченими здійснюються різні теоретичні та практичні дослідження окресленої проблеми. Вивченню сутності, значення та охорони здоров'я як основи здорового способу життя присвяченні праці М. Амосова, Г. Апанасенка, І. Брехмана, Ю. Лісіцина, П. Плахтія та ін. Численні дослідження вчених (О. Вакуленко, Е. Вайнер, В. Слободяник, І. Перрі, Д. Фархун, Дж. Харрінгтон та ін.) присвячені факторам, що характеризують здоровий спосіб життя. Вплив рухової активності, фізичного виховання та спорту на формування здорового способу життя учнів та студентів досліджували: Д. Анікеєв, В. Глухов, О. Мазурчук, А. Популях, І. Смолякова, Д. Солопчук, Т. Шепеленко та ін. Психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя у дітей та підлітків вивчали: Г. Голобородько, А. Дубогай, Н. Зубалій, М. Крістіан, Н. Козак, М. Носко, О. Єжова, В. Оржеховська, С. Свириденко, С. Омельченко, Л. Сущенко, П. Сахота Е. Фаугхт, О. Яременко та ін.

Різні аспекти здоров'я та формування здорового способу життя у дітей з інтелектуальними порушеннями у корекційній педагогіці вивчали: В. Воронкова, О. Дмитрієв, Л. Дробот, І. Єременко, О. Коган, М. Козленко, І. Шишова та ін. Узагальнений аналіз досліджень вчених засвідчив актуальність формування здорового способу життя в учнів з інтелектуальними порушеннями з метою збереження та покращення здоров'я, що є найбільшою цінністю в житті кожної людини.

Мета дослідження. Метою нашого дослідження є визначення ефективних педагогічних умов формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у старшокласників з інтелектуальними порушеннями у процесі позакласної діяльності.

Завдання дослідження. Для досягнення мети дослідження визначено необхідним вирішення наступних завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми здорового способу життя.
2. Визначити особливості формування здорового способу життя в учнів з інтелектуальними порушеннями.
3. Розробити та обґрунтувати педагогічні умови формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у старшокласників з інтелектуальними порушеннями у процесі позакласної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоровий спосіб життя є основою життєдіяльності людини. Аналіз наукових джерел засвідчив наявність різних визначень сутності здорового способу життя, які в загальному об'єднанні діяльнісним підходом щодо його дотримання та формування. І. Брехман зазначає, що здоровий спосіб життя являє собою процес дотримання людиною відповідних норм, правил та обмежень, які сприяють збереженню здоров'я, пристосуванню організму до середовища, високому рівню працездатності у різних видах діяльності [1]. С. Омельченко зазначає, що поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини, об'єднує всі умови, особистісні якості, процеси, які допомагають нормальному функціонуванню організму та виражає ставлення людини до поліпшення власного та суспільного здоров'я [5]. В. Слободяник визначає здоровий спосіб життя як діяльності, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через оздоровлення умов життя [6].

Здоровий спосіб життя спрямований не лише на зміцнення здоров'я, а й формування особистості, зокрема системи цінностей, в якій здоров'я повинно бути пріоритетним. Дотримання здорового способу життя також здійснює позитивний вплив на соціалізацію та самореалізацію особистості.

Дослідження Е. Фаугхта, Д. Гледді, К. Сторі, К. Девісона та П. Веугелерса засвідчили, що здоровий спосіб життя сприяє підвищенню навчальної успішності учнів. Вчені визначили, що учні, які дотримуються здорового способу життя мають вищий рівень успішності, у порівнянні з однолітками, які його не дотримуються [8].

Формування в учнів здорового способу життя в умовах закладу освіти передбачає поєднання виховного середовища, виховної діяльності та мотивації на здоровий спосіб життя. Такий підхід до реалізації вищезазначеного завдання обумовлює необхідність не лише забезпечення умов для дотримання здорового способу життя учнями та здійснення відповідного педагогічного впливу з метою формування системи знань і вмінь, а й свідчить про необхідність розвитку мотивації учнів на здоровий спосіб життя.

Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді від 25 липня 2004 р. визначає мотивацію на здоровий спосіб життя як систему ціннісних орієнтацій, внутрішніх стимулів до збереження, відновлення та зміцнення здоров'я [4]. У Концепції також визначені критерії формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у відповідності до рівнів здоров'я, зокрема [4]:

- на рівні фізичного здоров'я: потреба у фізичному вдосконаленню, ціннісне ставлення до здоров'я, фізична розвиненість, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;

- на рівні психічного здоров'я: вікові особливості розвитку пізнавальної діяльності, довільність психічних процесів та поведінки, адекватна самооцінка, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих звичок;

- на рівні духовного здоров'я: відповідність загальнолюдських цінностей національним морально-духовним, наявність позитивного ідеалу щодо дотримання здорового способу життя, цілеспрямованість, працелюбність;

- на рівні соціального здоров'я: сформована громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, здатність до самоактуалізації, саморегуляції, самовиховання та ін.

Особливості психофізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями ускладнюють процес формування у них позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, зокрема вищезазначених критеріїв її сформованості. Однією з основних причин є недорозвиток пізнавальної діяльності, що обумовлює труднощі формування системи знань, вмінь та навичок формування здорового способу життя. Крім того цей процес значно ускладнюється незрілістю особистості учнів з інтелектуальними порушеннями. У них недостатньо сформована потребово-мотиваційна сфера, що проявляється у переважанні органічних потреб та труднощах формування соціальних мотивів і потреб, не сформованості ієрархії мотивів. Відзначається також слабкість довільної регуляції поведінки, підвищена сугестивність у поєднанні зі зниженою критичністю мислення та ін.

І. Шишова зазначає, що учнів з інтелектуальними порушеннями мають недостатній рівень здоров'я, оскільки у них наявними є не лише порушення психічного розвитку, а й фізичного, зокрема опорно-рухової системи, низька опірність організму. Вчена наголошує, що особливої уваги щодо формування здорового способу життя потребують підлітки з інтелектуальними порушеннями. Тому одним із першочергових завдань роботи з ними є використання різних форм та методів виховання, що сприятимуть оптимізації рівня здоров'я та здорового способу життя [7].

Дослідження О. Коган засвідчили, що підлітки з інтелектуальними порушеннями характеризуються недостатнім розвитком сформованості здорового способу життя у порівнянні з однолітками з типовим розвитком. Вчена визначила, що в учнів з інтелектуальними порушеннями недостатньо сформовані знання та уявлення про здоровий спосіб життя, потреба вивчення питань, пов'язаних із здоров'ям, усвідомлене ставлення до власного здоров'я та мотивація на здоровий спосіб життя. За результатами дослідження операційно-організаційний компонент здорового способу життя у підлітків з інтелектуальними порушеннями сформований на більш високому рівні, ніж змістовий та емоційно-мотиваційний, що обумовлено постійним контролем з боку педагогів та режимом дня у закладі освіти [3].

Проведені нами дослідження також засвідчили недостатній рівень сформованості здорового способу життя у підлітків з інтелектуальними порушеннями та довели можливість його підвищення шляхом систематичного виховного впливу на учнів у процесі позакласної діяльності [2].

Оскільки мотивація є рушійною силою будь-якої діяльності, в основі формування здорового способу життя в учнів має бути формування позитивної мотивації на його дотримання. Тому заклад освіти має створити необхідні умови, які б сприяли формуванню відповідної мотивації. Нами розроблені педагогічні умови формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у старшокласників з інтелектуальними порушеннями у позакласній діяльності:

- Здійснення моніторингу рівня здоров'я та здорового способу життя учнів з метою його урахування у процесі виховної роботи, реалізації індивідуального та диференційованого підходу.
- Використання різних форм та методів виховної роботи, спрямованої на формування здорового способу життя (індивідуальні та групові бесіди, фізкультурно-оздоровчі змагання, тренінги, виховні години, конкурси та ін.).
- Залучення учнів до спортивних гуртків з урахуванням їхнього стану здоров'я, здібностей та інтересів. Особливо актуальним є для учнів з олігофренією, ускладненою психопатоподібним синдромом та деменцією, що виникла внаслідок менінгоенцефаліту з метою попередження виникнення патологічних форм поведінки та шкідливих звичок.
- Стимулювання старшокласників показувати приклад дотримання здорового способу життя учням молодших класів. Підлітки можуть залучатись до проведення виховних заходів для молодших школярів, спрямованих на формування здорового способу життя, виготовлення плакатів, стін газет відповідного змісту та ін.
- Використання здоров'язберігаючих технологій.
- Практична реалізація складових здорового способу життя учнів у повсякденному житті.

- Командний підхід до формування здорового способу життя, що передбачає тісний взаємозв'язок усіх фахівців закладу освіти.
- Залучення батьків до співпраці по формуванню здорового способу життя в учнів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Формування здорового способу життя в учнів з інтелектуальними порушеннями є одним із пріоритетних завдань виховної діяльності, що полягає не лише у збагаченні системи знань, закріплені вміння та навичок, а й формуванні позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, потреби бути здоровим. Ефективність цієї роботи передбачає урахування індивідуально-психологічних особливостей учнів з інтелектуальними порушеннями, удосконалення системи засобів виховного впливу, злагодженої командної роботи фахівців закладу освіти та сім'ї.

Подальші дослідження полягатимуть у розробці методичних рекомендацій для фахівців закладу освіти та батьків щодо формування здорового способу життя учнів, виділення основних напрямів та завдань виховного впливу.

Література.

1. Докучина Т.О. Формування здорового способу життя у старшокласників з вадами інтелекту як запорука їхньої успішності / Т.О. Докучина // зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія соціально-педагогічна / за ред. О.В. Гаврилова, В.І. Співака. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. – Вип. XV. – С. 244-247.
2. Коган О.В. Формування здорового способу життя у старшокласників допоміжної школи: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук / О.В. Коган. – Київ, 2006. – 14 с.
3. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя дітей та молоді від 21 липня 2004 р. №605 // Завуч. – 2004. – №28 (214). – С.23-27.
4. Омельченко С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки / С. Омельченко // Рідна школа. – 2005. – № 7. – С. 6-10.
5. Слободяник В. Вивчення критеріїв і складових здорового способу життя / В. Слободяник // Наукові записки. Серія: педагогіка. – 2006. – № 9. – С. 140-143.
6. Шишова І.М. Інноваційні методи та форми організації антинаркотичної роботи у спеціальній школі / І.М. Шишова // Дефектологія. – 2002. – № 4. – С. 26-29 с.

7. Faught E. Healthy lifestyle behaviours are positively and independently associated with academic achievement: An analysis of self-reported data from a nationally representative sample of Canadian early adolescents / E. Faught, D. Gleddie, K. Storey, C. Davison, P. Veugelers // PLoS ONE. – 2017. – № 12 (7)

References.

1. Dokuchyna T.O. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u starshoklasnykiv z vadamy intelektu yak zaporuka yikhnoi uspishnosti / T.O. Dokuchyna // zb. nauk. prats Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Serii sotsialno-pedahohichna / za red. O.V. Havrylova, V.I. Spivaka. – Kamianets-Podilskyi: Aksioma, 2010. – Vyp. XV. – S. 244-247.

2. Kohan O.V. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u starshoklasnykiv dopomizhnoi shkoly: avtoref. dys. na zdobuttia naukovoho stupenia kand. ped. Nauk / O.V. Kohan. – Kyiv, 2006. – 14 s.

3. Kontseptsiiia formuvannia pozytyvnoi motyvatsii na zdorovyi sposib zhyttia ditei ta molodi vid 21 lypnia 2004 r. №605 // Zavuch. – 2004. – №28 (214). – S.23-27.

4. Omelchenko S. Zdorovia ta zdorovyi sposib zhyttia liudyny: pohliady, dumky, vysnovky / S. Omelchenko // Ridna shkola. – 2005. – № 7. – S. 6-10.

5. Slobodianyk V. Vyvchennia kryteriiv i skladovykh zdorovoho sposobu zhyttia / V. Slobodianyk // Naukovi zapysky. Serii: pedahohika. – 2006. – № 9. – S. 140-143.

6. Shyshova I.M. Innovatsiini metody ta formy orhanizatsii antynarkotychnoi roboty u spetsialnii shkoli / I.M. Shyshova // Defektolohiia. – 2002. – № 4. – S. 26-29.

7. Faught E. Healthy lifestyle behaviours are positively and independently associated with academic achievement: An analysis of self-reported data from a nationally representative sample of Canadian early adolescents / E. Faught, D. Gleddie, K. Storey, C. Davison, P. Veugelers // PLoS ONE. – 2017. – № 12 (7) .

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Martha Wieczorek, University of Silesia in Katowice (Poland).

Акімова Наталія Олександрівна, викладач вищої кваліфікаційної категорії з фізичного виховання Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Алексєєва Людмила Андріївна, канд. мед. наук, доцент кафедри реабілітаційної і спортивної медицини Донецького національного медичного університету.

Бадалова Діана Арменівна, студентка гр. (3 курс) Фізична реабілітація. Ерготерапія -17 Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Юрія Бугая.

Барно Олександр Миколайович, докт. пед. наук, професор, академік Міжнародної Академії з креативної педагогіки, Академік Міжнародної академії інноваційних технологій.

Бєлкова Тетяна Олександрівна, канд. пед. наук, ст. викладач кафедри фізичного виховання Донецького національного медичного університету.

Білоskalенко Тетяна Олександрівна, викладач фізичного виховання Комісії спортивно - військових дисциплін Житомирського автомобільна – дорожнього коледжу Національного транспортного університету

Біценко Олеся Олексіївна, студентка гр. (2 курс) 202-Фінанси, банківська справа та страхування -18 Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Брюханова Тетяна Сергіївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Велігонова Єлизавета Романівна, студентка гр. ФКС-19-2 Донбаської державної машинобудівної академії.

Веремейчик Віктор Михайлович, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету.

Виноградов Олег Олександрович, канд. мед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації і здоров'я людини Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (Старобільськ).

Висоцький Володимир Михайлович, студент гр. (3 курс) 302- Фінанси, банківська справа та страхування -17 Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Вірко Вікторія Сергіївна, студентка гр. ФК-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Гамаюнова Аліна Олександрівна, студентка гр. КН-19т Донбаської державної машинобудівної академії.

Гейтенко Владислав Володимирович, канд. пед. наук, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Гончаренко Марія Степанівна, д-р біол. наук, професор кафедри валеології філософського факультету Харківського національного університету ім. В.М. Каразіна.

Грабар Вікторія Олександрівна, студентка гр. ПТ-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Гребенчук Марина Владиславівна, старший викладач Білоруського державного університету.

Грибан Григорій Петрович, д-р пед. наук, професор, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, академік Національної академії наук вищої освіти України, дійсний член (академік) Української академії наук, заслужений діяч науки і техніки України.

Григорієва Аліна Миколаївна, студентка гр. КН-19 Донбаської державної машинобудівної академії.

Гринчук Олександр Миколайович, керівник фізичного виховання Комісії спортивно - військових дисциплін Житомирського автомобільно – дорожнього коледжу Національного транспортного університету

Гужва Олена Іванівна, канд. біологіч. наук, ст. викладач кафедри фізичної реабілітації і здоров'я людини Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (Старобільськ).

Докучина Тетяна Олександрівна, канд. пед. наук, доцент кафедри корекційної педагогіки и інклюзивної освіти, Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка

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

Єрмоленко Маргарита Віталіївна, викладач кафедри фізичного виховання Донбаської національної академії будівництва і архітектури.

Єрмоленко Олександр Вікторович, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Єрмолова Інеса Іванівна, студентка ФР_Маг_19 (Магістратура 227 Фізична терапія, ерготерапія) Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Жигульова Евеліна Олександрівна, канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Заїкін Андрій Володимирович, канд. біологіч. наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Захарова Оксана Віталіївна, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичної і психофізичної підготовки Літної академії національного авіаційного університету.

Камнєва Тамара Петрівна, науковий співробітник кафедри валеології філософського факультету Харківського національного університету ім. В.М. Каразіна.

Карасьов Дмитро Борисович, викладач кафедри фізичного виховання Донецького національного медичного університету.

Кір'ян Марина Михайлівна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри природних та гуманітарних наук та охорони здоров'я Донбаського інституту техніки та менеджменту Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Ю. Бугая.

Кожемяка Микита Олександрович, студент гр. МН-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Коледа Віктор Антонович, д-р пед. наук, професор, зав. кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету.

Кострикіна Катерина Євгенівна, старший викладач Білоруського державного університету.

Кошева Людмила Василівна, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Кошляк Лілія Романівна, студентка гр. ФК-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Лакомов Сергій Володимирович, студент 2 курсу факультету фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Левицький Вадим Едуардович, канд. пед. наук, доцент кафедри логопедії та спеціальних методик факультету корекційної та соціальної педагогіки і психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Літвінова Анастасія Миколаївна, канд. пед. наук, доцент кафедри валеології Харківського національного університету ім. В.М. Каразіна.

Лосік Вікторія Георгіївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Малахова Жана Володимирівна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Донецького національного медичного університету.

Маляренко Данило Віталійович, студент 3 курсу факультету фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

Мартинкова Олена Олександрівна, студентка гр. ФКС-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Матвійчук Ірина Ігорівна, аспірантка кафедри корекційної педагогіки та інклюзивної освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Микитченко Надія Владимірова, старший викладач Білоруського державного університету.

Миронова Світлана Петрівна, д-р пед. наук, професор, зав. кафедри корекційної педагогіки та інклюзивної освіти Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка.

Моїсеєнко Світлана Олексіївна, практичний психолог Луганського обласного центру соціальної реабілітації дітей з інвалідністю "Відродження".

Оксенюк Микита Олександрович, студент гр. МО-24 Донбаської національної академії будівництва і архітектури.

Олійник Олег Миколайович, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Оліфіровська Світлана Сергіївна, студентка гр. ФК-19т Донбаської державної машинобудівної академії.

Осіпчик Катерина Миколаївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету

Оспанбаєва Махаббат Пернебайна, канд. психол. наук, професор, завідувачка кафедри «Дошкільне виховання та начальна освіта», «Інститут підвищення кваліфікації педагогічних робітників по Жамбільській області» Республіки Казахстан.

Пастушкова Ніна Анатоліївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Попчук Микита Сергійович, студент гр. ФКС-19-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Пристинська Тетяна Миколаївна, ст. викладач старший викладач кафедри фізичної терапії, фізичного виховання та біології Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Пристинський Володимир Миколайович, канд. пед. наук, доцент кафедри теоретичних і методичних основ фізичного виховання і реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; завідувач науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного та фізичного розвитку дітей та учнівської молоді.

Родигіна Вікторія Петрівна, ст. викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Сафонов Данило Артемович, студент гр. ФКС-19-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Сергєєва Тетяна Петрівна, зав. кафедри фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Сігова Ануш Геннадіївна, канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичної реабілітації Донбаського інституту техніки та менеджменту Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Ю. Бугая.

Скірпічнікова Анастасія Сергіївна, студентка гр. ФКС-19-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Сокрут Ольга Петрівна, канд. мед. наук, доцент кафедри реабілітаційної і спортивної медицини Донецького національного медичного університету.

Сорокін Юрій Сергійович, ст. викладач кафедри фізичного виховання Донбаської державної машинобудівної академії.

Степанов Богдан Олександрович, студент 3 курсу факультету фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Стрелков Корній Олегович, студент гр. ФКС-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Тесленко Артем Олександрович, студент гр. ФКС-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Тимченко Ганна Миколаївна, канд. біологічн. наук, доцент кафедри валеології Харківського національного університету ім. В.М. Каразіна.

Тихоненко Олександр Віталійович, викладач кафедри фізичного виховання Донецького національного медичного університету.

Халайджі Світлана Владиславівна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри фізичної культури та спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Халява Олена Олександрівна, студентка гр. ФКС-19-2 Донбаської державної машинобудівної академії.

Хандор Дар'я Романівна, студентка 2 гр. (1 курс) медичний факультет Донецького Національного медичного університету.

Хархан Антонина Іванівна, студентка (3 курс) Фізична реабілітація. Ерготерапія -17 Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Юрія Бугая.

Чередниченко Анастасія Миколаївна, студентка (1 курс) 281 – Публічне управління и адміністрування –19 Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Юрія Бугая.

Черненко Сергій Олександрович, канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Шеремет Олена Олександрівна, асистент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я людини Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.

Юрчення Іна Миколаївна, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету.

Якушевський Валентин Олександрович, старший викладач кафедри фізичного виховання медичного факультету Донецького Національного медичного університету.

Янович Юрій Адамович, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету.

Яриш Ганна Володимирівна, студентка гр. (2 курс) 202- Фінанси, банківська справа та страхування -18 Машинобудівного коледжу Донбаської державної машинобудівної академії.

Наукове видання

**ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник наукових праць

**VI Міжнародної
науково-практичної конференції**

13–14 травня 2020 року

За загальним редагуванням Ю. О. Долинного

Технічне редагування, комп'ютерне верстання Я. О. Бершацька

Формат 60 × 84/16. Ум. друк. арк. 20,46.
Обл.-вид. арк. 22,01. Тираж 100 пр. Зам. № 9.

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК №1633 від 24.