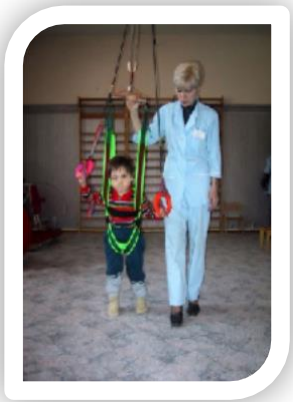
Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія
Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Uniwersytet Śląski w Katowicach, Wydział Nauk Społecznych
Державний університет фізичного виховання і спорту Республіки Молдова
Вірменський державний інститут фізичної культури та спорту
Казахський національний педагогічний університет ім. Абая
Білоруський державний університет

ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць
VII Міжнародної
науково-практичної конференції
17-18 лютого 2021 року



Краматорськ
ДДМА
2021

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія
Wyższa Szkoła Zarządzania i Administracji w Opolu
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Uniwersytet Śląski w Katowicach, Wydział Nauk Społecznych
Державний університет фізичного виховання і спорту Республіки Молдова
Вірменський державний інститут фізичної культури та спорту
Казахський національний педагогічний університет ім. Абая
Білоруський державний університет

ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць

VII Міжнародної науково-практичної конференції

17-18 лютого 2021 року

Рекомендовано до друку вченою радою
Донбаської державної машинобудівної академії
(протокол № 7 від 28.01.2021)

За загальним редагуванням Ю. О. Долинного

Краматорськ
ДДМА
2021

УДК 796. 01 (06)
П 24

Редакційна колегія: **Ковальов В. Д.**, д-р. техн. наук, проф., ректор ДДМА (Україна); **Martha Wieczorek**, Uniwersytet Śląski w Katowicach, Kolegium Indywidualnych Studiów Międzyobszarowych (Poland); **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); **Саєнко В. Г.**, доктор наук з управління, професор економічно-педагогічного факультету Вищої школи управління та адміністрування в Ополе (Польща); **Григорян С. В.**, д-р. мед. наук, проф. каф. кінезіології, Вірменський держ. ін-т фізкультури (Вірменія); **Холодний О. І.**, канд. пед. наук, доц., декан факультету фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; **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); **Карапетян С. Г.**, к.п.н., доцент, декан факультета специального и инклюзивного образования АГПУ им. Х. Абовяна (Армения); **Азатян Т. Ю.**, к.п.н., доцент, заведующая кафедрой специальной педагогики и психологии АГПУ им. Х. Абовяна (Армения); **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); **Борисов В. В.**, д.п.н., профессор кафедры менеджменту образования и психологии ДОИППО (Украина); **Долинний Ю. О.**, канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту ДДМА (Україна); **Racu S. B.**, dr.ped.nauk., Decan Faculiteta Kinetoterapii, Boston (USA).

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 VII Міжнародної науково-практичної конференції (17-18 лютого 2021) / за заг. ред. Ю. О. Долинного. – Краматорськ: ДДМА, 2021. – 434 с.

ISBN 978-966-379-974-2

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.

УДК 796.011
ISBN 978-966-379-974-2
© ДДМА, 2021

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 9

Ж.В. Малахова.. Фізичне виховання студентів при дистанційному навчанні 9

Н.О. Акімова, Р.І. Соболь, М.А. Скрипник. Вплив фізичних вправ на організм і інтелектуальні здібності людини..... 17

М.В. Єрмоленко, М.М. Голубєв. Актуальні питання розвитку фізичних якостей студентської молоді закладів вищої освіти з переважним використанням у навчально-виховному процесі з фізичного виховання засобів гандболу..... 21

Т.О. Бєлкова, В.О. Якушевський. Організаційно-методичні аспекти застосування диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти 27

К.М. Осіпчік. Підвищення працездатності майбутніх фахівців у сфері інформаційних технологій у процесі трудового дня 37

Н.О. Акімова А.О. Кузіна. Актуальні питання фізичного виховання в закладах вищої освіти..... 42

О.М. Барно. Вплив світових культурно-інтеграційних процесів на спосіб життя сучасної української молоді 49

Т.О. Бєлкова. Фізкультурно-оздоровча діяльність в режимі дня студента-медика..... 59

Т.П. Сергєєва, С.В. Халайджі. «Паспорт здоров’я» студента як складова процесу мотивації до занять фізичною культурою 68

Т.С. Брюханова, А.М. Григорьєва. Фізичне виховання, як один із пріоритетів освіти..... 80

В.Г. Лосік, Ж.В. Малахова. Особливості комплексної методики фізичної підготовки майбутніх лікарів 84

В.П. Родигіна. Педагогічні умови валеологічної підготовки студентів хімічних фахів у процесі фізичного виховання 89

С.В. Подлєсний, О.М. Олійник, Ю.О. Єрфорт. Edutainment як сучасна ефективна технологія навчання 96

В.І. Філінков, Ол.С. Касьянюк, Ан.С. Касьянюк. Алгоритми формування вербальних, психофізіологічних і психічних якостей студентів машинобудівної академії на навчально-тренувальних заняттях фізичним вихованням 101

РОЗДІЛ 2. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 108

О.М. Олійник, О.О. Мартинкова. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в системі вищої освіти..... 108

О.В. Єрмоленко, К.О. Стрєлков. Науково-методичні аспекти оптимізації професійної підготовки тренерів-викладачів з футболу на основі використання педагогічних умов формування готовності до інноваційної діяльності 112

Ю.С. Сорокін, М.С. Попчук, Ж.В. Малахова. Формування фахових компетенцій майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на основі використання у навчальному процесі індивідуальних тренувальних програм з пауерліфтингу 119

Ю.О. Долинний, А.О. Тесленко. Система професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти. 126

В.Г. Саєнко, Г.В. Толчєва. Організація педагогічної діяльності вчителя з фізичної культури за когнітивними цінностями..... 132

Н.А. Пастушкова, Д.Э. Дегтярева. Роль ментального фітнесу в системі професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів 146

О.А. Цимбалюк. Гендерні особливості етичної культури білоруських спортивних тренерів 155

РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ..... 165

Т.С. Брюханова, А.О. Гамаюнова. Харчування юнаків які займаються пауерліфтингом та його вплив на темп біологічного розвитку 165

О.А. Качан, В.М. Пристинський, Т.М. Пристинська. Ідеї концепції «Спорт заради розвитку» у формуванні універсального інтелекту людини..... 171

Л.О. Бившева, І.П. Фоміченко. Соціально-психологічні характеристики особистості спортивного менеджера 181

Т.М. Пристинська, Є.Г. Мухаматгалєєв. Організаційно-педагогічний алгоритм формування в учнів закладів загальної середньої освіти позитивного ставлення до фізичної культури і спорту 191

Є.Р. Велігонова, С.О. Черненко. Моделювання процесу навчання рухових елементів школярів молодших класів 200

О.А. Качан, В.М. Пристинський, О.М. Онішкевич. Тілесна перкусія як інноваційна технологія оптимізації уроків фізичної культури 209

Т.О. Бєлкова, І.В. Бевза. Вплив фізкультурної діяльності на організм студентської молоді 221

Н.М. Срибнік, С.О. Черненко. Методи фізичного виховання 228

В.М. Пристинський, В.І. Бабич. Чинники забезпечення прояву мотивованості учнів закладів загальної середньої освіти до занять фізичною культурою..... 236

Т.М. Сєрих, Н.І. Прядка. Упровадження специфічних дидактичних принципів роботи педагога хореографа як запорука фізичного здоров'я дітей 252

РОЗДІЛ 4. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 263

С.А. Ковалев, А.О. Горбацевич. Оздоровча фізична культура 263

Т.О. Белкова, Ж.В. Малахова. Оздоровлення студентської молоді як складова процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти 273

Н.О. Акімова, О.О. Біценко, І.П. Бовтута. Лікувальна фізична культура при остеохондрозі шийного відділу 284

О.О. Шеремет, І.І. Єрмолова. Спортивні ігри, як засіб реабілітації дітей середнього шкільного віку з порушенням зору 289

Н.В. Шипілова. Вплив ігрових методик у процесі фізичної терапії дітей з розладами аутичного спектру в умовах реабілітаційного центру . 300

О.В. Солтис. Інноваційні принципи авторської технології М. М. Єфименка з фізичного виховання дошкільників 309

РОЗДІЛ 5. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ 318

Nowak Lesław, Wieczorek Martha. The role of the film as an information transmitter and the impact on social attitudes with the specification of the standardization of the subject of disability 318

А.Г. Сігова. Реабілітація незахищених верств населення шляхом популяризації здорового способу життя та впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності 325

Н.О. Акімова, І.М. Пархоменко, Д.О. Сидоренко. Фізична реабілітація студентів під час занять у спеціальних медичних групах при порушеннях опорно-рухового апарату з використанням ресурсу фізичної рекреації 329

О.О. Шеремет, К.А. Бондаренко. Йога, як реабілітаційний засіб 335

М.В. Литв'яков. Використання тракційного ефекту водного середовища в корекції фізичного розвитку дітей дошкільного віку з порушеннями опорно-рухового апарату 342

М.М. Єфименко. Проблема мотивації в фізичній реабілітації дітей з порушеннями розвитку та шляхи її подолання методом театралізації корекційного процесу 349

Н.О. Акімова, А.М. Чередниченко, П.С. Свідерська. Проблеми соціальної адаптації і рухової активності у період учбового процесу студентів з обмеженими можливостями 357

В.К. Кантаржи. Форми трудотерапії в системі соціалізації осіб із різними порушеннями опорно-рухового апарату і можливості їх застосування в дошкільних установах 364

РОЗДІЛ 6. ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ТА ОРТОПЕДАГОГІКИ 373

В.В. Бєсєда, В.С. Марчук. Рефлекторна база формування опорної здатності у дитини з затримкою моторного розвитку 373

Р.В. Дутковська. Умови організації навчального процесу учнів з порушеннями пізнавальної діяльності в системі корекційно-педагогічного супроводу індивідуального навчання 381

Т.Ю. Азатян, А.Г. Алавердян, А.М. Гарибян. Стратегія навчання дітей із раннім дитячим аутизмом аутизмом (РДГ) під час уроків фізичної культури 388

А.Ж. Қасаболат. Деякі питання розвитку навичок критичного мислення у студентів при проектуванні навчання 397

С.П. Миронова, Т.Л. Опалюк. Роль педагогів у формуванні уявлень про сім'ю в старшокласників з типовим розвитком та інтелектуальними порушеннями 404

М.Д. Мога, О.Д. Файзуллаева. Супервізорство у ВНЗ..... 410

У.Ж. Кудайбергенова. Специфічні помилки письма і види, що зустрічаються у молодших школярів..... 417

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ..... 427

РОЗДІЛ 1.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

УДК 796: [615.828.4] – 057.87

Ж.В. Малахова
Донецький національний медичний університет МОЗ України
(м. Лиман, Україна)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ПРИ ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ

Zh.V. Malakhova
Donetsk National Medical University of the Ministry of Health of Ukraine
(t. Lyman, Ukraine)

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN DISTANCE LEARNING

Анотація. Малахова Ж.В. Фізичне виховання студентів при дистанційному навчанні. У статті представлений аналіз літературних джерел по організації дистанційного навчання студентів фізичному вихованню у закладах вищої освіти, висвітлені найбільш актуальні напрями інновацій фізкультурно-оздоровчої діяльності при самостійних заняттях, представлені нові форми фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, запропоновано алгоритм методичного забезпечення дисципліни, план теоретичного введення студентів у галузь фізичного виховання.

Ключові слова: фізична підготовленість, дистанційне навчання, студенти.

Annotation. Malakhova Zh.V. Physical education of students in distance learning. The article presents an analysis of literature sources on the organization of distance learning of students in physical education in higher education, highlights the most relevant areas of innovation of physical culture and health activities in independent classes, presents new forms of physical culture and sports work, offers an algorithm for methodological support of the discipline. Students in the field of physical education. The state of health of the younger generation in this study is an indicator of the perfection, development and prospects of the country's social system, economic strategy, cultural and political development. This means that the problem of health has a pronounced political and cultural-ideological character and needs research and coverage in the field of physical culture innovations.

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

Постановка проблеми у загальному вигляді. Навчальний 2020-2021 рік у ЗВО було розпочато в умовах погіршеної епідеміологічної ситуації в Україні, спричиненої поширенням коронавірусної хвороби (COVID – 19). Згідно листу МОН № 1/9-576 від 12 жовтня 2020 року «Щодо тимчасового переходу до дистанційного навчання» було рекомендовано запровадити дистанційне навчання у ЗВО [1]. Згідно діючого законодавства, заклади вищої освіти мають академічну автономію. Вищі самостійно визначають, як організувати освітній процес в умовах карантину та які технології використовувати для дистанційного навчання, яке має бути збалансованим і давати студентам можливість досягти результату навчання. Варто підібрати для цього відповідні форми, які не будуть обмежуватись виключно написанням письмових робіт (рефератів). Постійно зростаючий обсяг інформації без повноцінного зворотного зв'язку з викладачем, відсутність доступу до спортивних баз навчальних закладів роблять навчальний графік студентської молоді все більш напруженим. Вимушені обмеження рухової активності призводить до атрофічних змін у м'язах, кістковій тканині, порушення обміну речовин, зниженню синтезу білка. Гіподинамія вкрай несприятливо позначається на роботі головного мозку, виникають головні болі, безсоння, молодь стає емоційно неврівноваженою, а одночасне збільшення навантаження на психіку, ускладнює навчання і фізичний стан. Малорухливий спосіб життя є однією з головних причин важких хронічних захворювань внутрішніх органів. При цьому погіршується розумова працездатність, відбуваються негативні зміни в центральній нервовій системі, знижуються функції уваги, мислення, пам'яті, послаблюється емоційна стійкість.

Завдання дослідження – запропонувати алгоритм організації навчального процесу з фізичного виховання під час дистанційної форми навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Стан здоров'я підростаючого покоління – показник досконалості, розвиненості й перспективності соціальної системи країни, економічної стратегії, культурного та політичного розвитку. Це означає, що проблема здоров'я має яскраво виражений політичний і культурно-ідеологічний характер та потребує дослідження й висвітлення в галузі інновацій фізичної культури [4,6].

Підготовка кваліфікованих фахівців відповідного рівня та профілю, конкурентоздатних на ринку праці, компетентних, відповідальних, які вільно володіють своєю професією та можуть орієнтуватись у суміжних галузях діяльності, здатних до ефективної діяльності за спеціальністю на рівні світових стандартів є необхідною. У зв'язку з цим в основі освітніх програм медичного профілю лежить розвиток професійних, інтелектуальних, поведінкових умінь і навичок, а застосування інноваційних підходів є об'єктивною закономірністю.

В Державній національній програмі «Освіта» (Україна XXI ст.) ставиться завдання забезпечення в кожному навчально-виховному закладі загальноприйнятих умов навчання і виховання морально, фізично і психічно здорової особистості [1].

Статус вищої освіти зобов'язує медичні університети готувати не тільки грамотних, але й культурно освічених і здорових спеціалістів, тому реформування вищої освіти у вишах ґрунтується на таких засадах:

1. По-перше, це національна ідея вищої освіти, зміст якої полягає у збереженні і примноженні національних традицій. Вища освіта покликана виховувати громадянина України, гармонійно розвинуту особистість, для якої потреба у фундаментальних знаннях та підвищенні загальноосвітнього і професійного рівня асоціюється зі зміцненням своєї держави.
2. По-друге, розвиток вищої освіти повинен підпорядковуватись законам ринкової економіки.
3. По-третє, розвиток вищої освіти слід розглядати у контексті тенденцій розвитку світових освітніх та європейських систем [2].

Сьогодні освічений фахівець, котрий не здатен підтримувати особисте здоров'я, який часто хворіє та фізично слабкий, може бути не потрібен у нових економічних умовах.

Професіоналізація і входження в інноваційний режим роботи неможливі без творчого самовизначення, в якому провідну роль відіграє налаштованість на самовдосконалення, самоосвіту, саморозвиток, без чого неможливе забезпечення нової якості освіти [2; 3; 4; 5; 6; 7; 8].

В освітньому процесі закладів вищої освіти – фізичне виховання складова загальної системи освіти, передбачає забезпечення основи та розвитку здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної працездатності, підготовку до активного життя і майбутньої професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості та оптимізації процесу навчання з використанням різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення.

У системі фізичного виховання студентів за останні десятиріччя відбулися значні зміни. З погляду на збереження здоров'я, ефективність традиційних занять фізичною культурою низька. Традиційна система навчання, як правило, негативно позначається на стані здоров'я студентів. Перенавантаження функціональних систем, десинхроноз, зниження розумової і фізичної працездатності, виражена втома – це далеко не повний перелік результатів, характерних для стандартно-нормативної освітньої парадигми, враховуючи одне заняття на тиждень.

Фізичне виховання молоді має відображати нові підходи до формування сучасної особистості. У той же час активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова її гармонійного розвитку. Такий підхід набуває

якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно з її потребами. Також фізичне виховання повинне сприяти формуванню дбайливого ставлення до власного здоров'я, отриманню фізичної кондиції, комплексно розвивати фізичні та психічні якості, сприяти активному й творчому використанню засобів фізичної культури в організації та здійсненні професійної освіти. Для розв'язання цього питання потрібно формувати у студентів стійку мотивацію щодо здорового способу життя.

Прагнення до покращення здорового способу життя є одним з важливих факторів у формуванні, зміцненні та збереженні особистого здоров'я студентів медичних вишів, спеціальність яких одна з найскладніших з медичного погляду, оскільки освітній процес відбувається у напруженому, динамічному інформаційно-енергетичному просторі. Ця проблема повинна цікавити і турбувати не тільки фахівців і викладачів, але й самого студента.

Сучасні вимоги до організації та здійснення процесу фізичного виховання студентів, зобов'язують використовувати новітні підходи. Вони підвищують ефективність навчання і вносять істотні корективи в зміст навчальної та фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

Вивчення фізкультурно-оздоровчої діяльності, як соціального чинника формування особистого здоров'я студентської молоді з точки зору соціології фізичної культури і спорту, потребує розгляду різних інноваційних підходів до даної категорії. Узагальнення інноваційних розробок дозволяє розглядати фізкультурно-оздоровчу діяльність як соціальну діяльність, спрямовану на збереження, розвиток і формування здоров'я особистості на фізичному, психічному, духовному й соціальному рівнях.

Мета та завдання дослідження: розробити комплекс методичного забезпечення дисципліни, ввести студентів у галузь фізичного виховання під час дистанційної форми організації занять, викласти основи фізичного виховання у ЗВО та самостійної фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні оздоровчі та фізкультурно-оздоровчі системи й тенденції розвитку фізичної культури, відокремлюють п'ять груп інновацій оздоровчої та фізкультурно-оздоровчої діяльності при дистанційній формі навчання, яка в подальшому дозволить покращити фізичний розвиток та особисте здоров'я студентів за умови їх впровадження в освітню діяльність. Перша група включає фізкультурно-оздоровчі системи, що походять від давньосхідньої культурної традиції: оздоровча система Шиацу, тайцзи-цюань, гімнастика шена, система ніші, йога, цигун-терапія, та ін. Друга група вміщує авторські оздоровчі системи до яких слід віднести оздоровчу систему Я.Колтунова «Космотеріка», методики дихальної гімнастики О.Стрельникової, К.Бутейко та інші комплексні системи оздоровлення, системи загартовування, раціонального харчування й дихання. Наступна група складається з відносно нових форм рухової активності та

сучасних фізкультурно-оздоровчих систем, побудованих на основі наукових досягнень. Найяскравішим представником цієї групи постає фізкультурно-оздоровча система фітнес, яка має широкий доступ у мережі Інтернет. Існує чисельність розроблених засобів фітнесу − сучасних різновидів аеробіки, пілатесу, каланетики, фітнес-йоги, силових напрямків фітнесу, відеотренінгу та ін. Найбільш прогресивною групою інновацій фізкультурно-оздоровчої діяльності є нові форми фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, які трансформують зміст фізичної культури, а саме дистанційна робота закладів вищої освіти, що об'єднує рухову активність з формуванням світоглядних орієнтацій та морально-етичних норм.

Перша група інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів передбачає східні методики і нетрадиційні оздоровчі системи – це всілякі види йоги, цигун, тайцзи-цюань і багато інших вчення, що прийшли до нас зі Сходу або виникли в результаті взаємодії східних і західних загальнооздоровчих систем. Перевага східних методик заключається у поєднанні прийомів тренування і розминки тіла, але також «працюють» з енергетикою людини.

До другої групи слід віднести авторські оздоровчі системи та фізичні вправи, що супроводжуються дією на організм природних факторів середовища – сонця, повітря і води. Це основні фактори загартування. Під впливом фізичних вправ удосконалюються механізми терморегуляції.

Вивчаючи досвід організацій самостійних занять з фізичного виховання у вишах, дихальна гімнастика А.Стрельникової є однією з найбільш популярних методик оздоровлення організму. Її особливостями і важливими перевагами є використання форсованого вдиху і залучення в процесі дихання найпотужнішого дихального м'язу – діафрагми.

Зміст методики полягає в активному, напруженому короткому вдиху, який тренує всі м'язи дихальної системи. Внаслідок цього процесу відбувається посилений газообмін в альвеолах і крові. Така гімнастика тренує всю дихальну систему, перш за все легеневу тканину, діафрагму, м'язи гортані і носоглотки. Використовуються динамічні дихальні вправи, що супроводжуються рухами рук, тулуба і ніг. Вони завжди відповідають певним фазам дихання, стаючи умовним подразником, який викликає відповідні зміни в характері дихання. Активна робота всіх частин тіла (ніг, рук, голови, черевного пресу, тазового, плечового поясу і т.п.).

В сукупності з виконанням короткого і різкого вдиху через ніс при пасивному видиху виникає загальна фізіологічна реакція всього організму, що призводить до посилення внутрішнього тканинного дихання і підвищення засвоювання кисню тканинами. Найбільш примітним у гімнастиці А. Стрельникової є парадоксальне поєднання дихальних циклів з рухами тіла, рекомендується вдих виконувати в незручних позиціях (при нахилах голови або

тулуба, при обійманні себе руками, поворотах тулуба, присіданні). Головне – правильна організація вдиху і видиху.

К. Бутейко вперше зробив висновок про шкоду глибокого дихання, що є головною причиною більшості найпоширеніших хвороб людини.

Метод поверхневого дихання можна використовувати, перебуваючи у запилених або загазованих місцях. При гострих респіраторних захворюваннях (ГРЗ) спочатку інфекція знаходиться в носоглотці, але в результаті глибокого дихання опускається в трахею, бронхи, легені. В даному випадку від глибини дихання багато в чому залежить, чи отримає людина трахеїт, бронхіт або пневмонію. При появі перших ознак ГРЗ потрібно переходити на постійне поверхневе дихання.

Дихальна гімнастика Бутейко – це нелікарський засіб оздоровлення організму, що дозволяє швидко зняти напад задухи при бронхіальній астмі, зупинити кашель, усунути алергічні прояви, закладеність носу при риніті, запобігти загостренню хвороб без застосування ліків.

Висновки та перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

Для визначення наступних шляхів удосконалення фізичної підготовки студентів під час дистанційної форми навчання пропонуємо алгоритм теоретичного забезпечення процесу дистанційного навчання:

- Мета та завдання навчальної дисципліни.
- Основні завдання вивчення дисципліни «Фізичне виховання».
- Результати навчання.
- Закономірність впливу фізичних вправ, як оздоровчих засобів для підвищення рівня фізичної підготовки юнаків та дівчат.
- Вплив фізичних вправ на організм людини.
- Фізичне навантаження.
- Організаційно-методичні засоби самостійно-оздоровчих занять студентів.
- Форми самостійних занять з фізичного виховання.
- Приблизна схема (структура та зміст) самостійного заняття з фізичного виховання.
- Методи й засоби здійснення контролю.
- Педагогічний контроль.
- Самоконтроль.
- Критерії позитивних змін, що настають після занять з фізичного виховання.
- Алгоритм використання щоденника саморозвитку.
- Система визначення й оцінки фізичного стану молоді у процесі фізичного стану молоді у процесі фізичного виховання.
- Основи самостійної оздоровчої фізичної підготовки.
- Основи раціонального харчування студентів.
- Адаптаційна дієта.

А також: надання можливості студентам вибирати види спорту та фізкультурно-оздоровчі системи для підвищення рівня фізичної підготовленості за власним бажанням; створення сприятливих умов для самостійних занять студентів у бажаний час та за особистим розпорядком дня, забезпечення студентів обсягом знань, необхідних для самостійного планування занять фізичними вправами під час індивідуальних консультацій та особистого щоденника саморозвитку.

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. 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

7. 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

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

9. Nuttin J. R. Motivation and reward in human learning: A cognitive approach / J. R. Nuttin. – In: Handbook of learning and cognitive processes. V 3. Approaches to human learning and motivation. – New. Jersey, 1976. – P. 247 – 282.

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

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

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

9. Nuttin J. R. Motivation and reward in human learning: A cognitive approach / J. R. Nuttin. – In: Handbook of learning and cognitive processes. V 3. Approaches to human learning and motivation. – New. Jersey, 1976. – P. 247 – 282.

УДК 378

Н.О. Акімова, Р.І. Соболь, М.А. Скрипник
Краматорський фаховий коледж промисловості,
інформаційних технологій та бізнесу
(м. Краматорськ, Україна)

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ І ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ ЛЮДИНИ

Akimova N., Sobol R., Skripnik M.
Kramatorsk vocational college of industry,
information technology and business
(Kramatorsk, Ukraine)

THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON HUM

Анотація: У статті розглядається загальне та спеціальні дії фізичних вправ на організм людини. Показана роль нервової та гуморальної системи управління організмом людини в їх реалізації. Представлені дослідження зарубіжних вчених, що підтверджують кореляційний зв'язок між фізичним розвитком і інтелектом людини.

Ключові слова: Фізичні вправи, рефлекс, нервова регуляція, центральна нервова система, здатність, інтелект.

Annotations: The article discusses the general and special effects of physical exercises on the human body. The role of the nervous and humoral control systems of the human body in their implementation is shown. The research by foreign scientists confirming the correlation between physical development and human intelligence is presented.

Key words: Exercise, reflex, nervous regulation, central nervous system, ability, intelligence.

Постановка проблеми у загальному вигляді: Дана проблема актуальна в сучасному світі, так як вона впливає на недолік активності виконання фізичних вправ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв’язання даної проблеми. Вплив фізичних вправ на організм і інтелектуальні здібності людини були ще предметом дослідження Сеченова І.М., Павлова І.П.

Мета дослідження. На основі літературних джерел розглянути теоретичні аспекти впливу фізичних вправ на організм і інтелектуальні здібності людини.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел, що стосуються питання впливу фізичних вправ на організм і інтелектуальні здібності людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичні знання про вплив фізичних вправ на організм людини і необхідності їх використання з метою оздоровлення, профілактики захворювань, розвитку здібностей і можливостей важливі тим, хто хоче бути здоровим, успішним, професійно значущий і актуальний в сучасних умовах, які висувають серйозні вимоги до нервово-емоційної сфери людини, до його особистості та інтелектуального розвитку.

Для розуміння сприятливого впливу фізичної культури на організм слід зазначити, що будь-яку вправу, супроводжувану м'язовою роботою, викликає позитивні зміни у функціонуванні внутрішніх органів.

Фізичні вправи - це спеціально підібрані рухи, які використовують у фізичному вихованні. Вони мають цілеспрямований характер, методично організовані і спрямовані на профілактику і зміцнення здоров'я, відновлення порушених функцій організму. Однією з характерних особливостей оздоровчого впливу фізичних вправ на організм є процес дозованого впливу, що сприяє позитивному ефекту [1].

У оздоровчої фізичної культури розрізняють загальні і спеціальні тренування. Загальні тренування сприяють оздоровленню, виконують профілактичну функцію, зміцнюють і розвивають організм людини. В неї включають найрізноманітніші види загальнозміцнюючих та розвиваючих фізичних вправ: ходьба, біг в повільному темпі, плавання.

Спеціальне тренування спрямоване на корекцію і розвиток функцій, порушених у зв'язку з захворюванням. У цьому випадку використовують фізичні вправи, спрямовані безпосередньо на область функціональних порушень і розвиваючі адаптаційні можливості організму. Наприклад, дихальна гімнастика - при порушеннях дихальної системи, вправи для суглобів - при порушенні функцій опорно-рухового апарату [2].

В моторно-вісцеральних рефлексах з нервовим механізмом тісно пов'язаний і гуморальний. В процесі виконання м'язових рухів в кров надходять гормони (основний - адреналін і ін.), Які надають стимулюючу дію на серце, кровоносну і нервову системи. Обидва механізми тісно пов'язані і доповнюють один одного.

Гуморальний механізм полягає в тому, що хімічні речовини, що утворюються в організмі, а також гормони - продукти діяльності внутрішньої секреції, потрапляючи в кров, розносяться по всьому організму, впливаючи на зміни функцій органів і нервових клітин [3].

Канадські вчені довели, що активні фізичні вправи підвищують інтелектуальні можливості людини. Заняття протягом чотирьох місяців дозволяють значно підвищити розумові здібності, можливість приймати швидкі

рішення, прискорюється кровопостачання мозку (чим більше людина вправляється, тим вище потік крові). В ході експерименту з'ясувалося, що когнітивні здібності зростають пропорційно змінам у вазі і рівнях витривалості. А саме, чим довше люди займалися фізичними вправами, тим більше підвищувалися їх розумові здібності [4].

Доведено факт, що зв'язок встановлюється тільки між інтелектом і загальним показником фізичної форми людини. Зі спортивними досягненнями, виснажливими тренуваннями, що приводять до перевтоми, це не пов'язано. Наприклад, розумові і когнітивні здібності розвинені більшою мірою у людини, який регулярно займається фізичними вправами, але не ставить перед собою мету досягнення високих спортивних результатів. І навпаки, цілеспрямовано формує власне тіло бодібілдер демонструє більш низький рівень вище перерахованих здібностей. Вчені пов'язують цей феномен з тим, що у людини в хорошій фізичній формі добре працює серце і збільшений об'єм легенів, що, в свою чергу, дозволяє головному мозку не відчувати нестачу кисню і крові під час роботи [5].

Швейцарські вчені вважають, що у людей зі здоровою серцево-судинною системою розвиток інтелекту має високий рівень. Провівши дослідження більше мільйона чоловік, вченим вдалося довести, що фізичний розвиток і розумові можливості взаємопов'язані. Підтвердженням стало зіставлення результатів інтелектуальних успіхів зі станом серцево-судинної системи. Лікар- нейрохірург з університету Готенбурга Марія Аберг довела в своїх дослідженнях, що за допомогою фізичних вправ можна поліпшити результати в освіті. Заняття аеробною спрямованістю по 1 годині три рази в тиждень дозволили нормалізувати роботу серцево-судинної системи учасників експерименту, а з цим поліпшити процеси, що відбуваються в корі головного мозку. Дослідження показали взаємозв'язок серцево-судинної системи і високого рівня інтелекту, хорошої успішності в навчальних закладах [6].

Таким чином, на основі літературних джерел розглянувши теоретичні аспекти впливу фізичних вправ на організм і інтелектуальні здібності людини, узагальнивши дані, можна зробити висновки, що фізичні вправи надають багатофункціональний вплив на організм і представляють собою пусковий механізм, мобілізуючий позитивні реакції всіх органів і систем організму.

Література.

1. Журавльова, А. І. Спортивна медицина та лікувальна фізкультура / А. І. Журавльова, Н. Д. Граевская. - Медицина, 1993. - С. 291-295.

2. Єпіфанов, В. А. Лікувальна фізична культура і спортивна медицина: підручник / В. А. Єпіфанов. - Медицина, 2004. - 304 с.

3. Aberg, M. A. Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood / M.A. Aberg, N.L. Pedersen, K. Torén, M. Svartengren, B. Bäckstrand, T. Johnsson, C.M. Cooper-Kuhn, N.D. Aberg, M. Nilsson, H.G. Kuhn // Proc Natl Acad Sci USA. - 2009 Dec 8. - Vol. 06 (49).

4. Клеоновская, М. Вплив фізичних вправ на розвиток інтелектуальних здібностей людини / М. Клеоновская, В. Крилова, С. Марчук // Проблеми якості фізкультурно-оздоровчої та здоров'язберігаючих діяльності освітніх установ: зб. ст. 3-й Міжнародній наук.-практ. конф. - 2013. - С. 125.

5. Боген М.М. Навчання руховим діям. Фізкультура і спорт, 1985. 193 с.

References.

1. Zhuravleva, A. I. Sports medicine and remedial gymnastic / A. I. Zhuravleva, N. D. Graevskaya. –Medicine, 1993. – P. 291-295.

2. Epifanov, V. A. Therapeutic physical education and sports medicine: textbook / V. A. Epifanov. –Medicine, 2004. – P. 304.

3. Aberg, M. A. Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood / M. A. Aberg, N.. Pedersen, K. Torén, M. Svartengren, B. Bäckstrand, T. Johnsson, C. M. Cooper-Kuhn, N. D. Aberg, M. Nilsson, H. G. Kuhn // Proc Natl Acad Sci USA. – 2009 Dec 8. – Vol. 06 (49).

4. Kleonovskaya, M. The influence of physical exercises on human intellectual faculties / M. Kleonovskaya, V. Krilova, S. Marchuk // The quality problems of the physical wellness and health improving activities of educational institutions: Collection of articles from 3-d International scientific-practical conference 2013. - P. 125.

5. Bogen M.M. Training in motor actions. Physical culture and sport, 1985.193 p.

УДК 796.011.3

М.В. Єрмоленко, М.М. Голубєв
Донбаська національна академія будівництва і архітектури,
(м. Краматорськ, Україна)

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ПЕРЕВАЖНИМ ВИКОРИСТАННЯМ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБІВ ГАНДБОЛУ

M.V. Yermolenko, N.M. Golubev
Donbass National Academy of Civil Engineering and Architecture,
(city Kramatorsk, Ukraine)

CURRENT ISSUES OF THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL QUALITIES OF STUDENT YOUTH OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS WITH THE PRIMARY USE IN THE EDUCATIONAL PROCESS FOR THE PHYSICAL RECOVERY OF HANDBALL FUNDS

Анотація. У статті розглядається методика акцентованого розвитку фізичних якостей студентів різного рівня фізичної підготовленості яка побудована на використанні диференційованого комплексу спеціальних вправ гандболіста. Визначені ключові етапи індивідуально-групової форми організації практичних занять, які дозволяють реалізувати індивідуально-диференційований підхід в процесі фізичного виховання студентської молоді.
Ключові слова: гандбол, методика, фізичні вправи, фізичні якості.

Annotation. The article discusses the methodology of the accentuated development of physical qualities of students of different levels of physical fitness, which is based on the use of a differentiated complex of special exercises for a handball player. The key stages of the individual-group form of organizing practical classes have been determined, which make it possible to implement an individually- differentiated approach in the process of physical education. The complex realization of the individually-differentiated approach with use of the improved forms of individual-group and circular training, by division of students into temporary standard subgroups which are formed on the basis of principles of dynamism and the account of proportionality is carried out.
Key words: handball, technique, physical exercise, physical qualities.

Постановка проблеми та її актуальність. Модернізація національного освітнього процесу студентської молоді сконцентрувала увагу на зміні пріоритетів у сфері вищої освіти, що привело до виникнення потреби у створенні педагогічних умов формування студента як гармонійно розвиненої

особистості, де одне з провідних місць повинно належати якісним показникам фізичної підготовленості.

Традиційний підхід комплексного розвитку фізичних якостей без врахування відстаючих фізичних якостей та індивідуального рівня фізичної підготовленості студентської молоді хоча і ставить своєю метою гармонійний фізичний розвиток, проте, як правило залишається неефективним для значної частини студентів з неоднаковим розвитком фізичних якостей. У такому випадку, досягнення високого рівня фізичної підготовленості студентської молоді, для забезпечення успішного вирішення навчальних, соціальних та виробничих завдань складно уявити без акцентованого розвитку фізичних якостей особистості. Враховуючи те, що до 80 % студентів мають низький рівень розвитку окремих фізичних якостей, а склад навчальних груп неоднаковий, стає очевидною необхідність оптимізації процесу фізичної підготовленості студентської молоді закладів вищої освіти в аспекті використання індивідуально-диференційованого підходу [1, с. 129; 6, с. 204].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблеми реалізації диференційованого підходу на заняттях фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти розглядаються у працях О. В. Борисова, Н. В. Ерохова, Л. Н. Забеліна. Педагогічні концепції оптимізації засобів та методів фізичного виховання у закладах вищої освіти розглядаються в працях Б.А. Ашмаріна, В. Н. Болгова, В.Г. Григоренка, В.І. Ляха, Г.М. Соловйова, Л.І. Лубишевої, Л.П. Матвієнко. Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей обговорюються в працях О. А. Архипова, Л. В. Волкова, М.В. Дутчака, В. М. Кириченко, Т.Ю. Круцевич, Т. В. Павлова, С. В. Сембрата.

Аналіз останніх досліджень та публікацій зосереджує нашу увагу на необхідності оптимізації процесу фізичного виховання студентської молоді шляхом створення оптимальних педагогічних умов акцентованого розвитку фізичних якостей на основі застосування сучасних педагогічних моделей та технологій. В такому випадку вважаємо актуальним та своєчасним напрямком дослідження розробку методики акцентованого розвитку фізичних якостей студентів різного рівня фізичної підготовленості яка побудована на використанні індивідуально-диференційованого комплексу спеціальних вправ гандболіста.

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

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

Формулювання цілей та завдань роботи.

Метою роботи є обґрунтування необхідності акцентованого розвитку фізичних якостей студентів різного рівня фізичної підготовленості на основі застосування індивідуально-диференційованого комплексу спеціальних вправ гандболіста.

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

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми розвитку фізичних якостей студентської молоді закладів вищої совіти.

2. Визначити ключові етапи індивідуально-групової форми організації практичних занять в аспекті реалізації індивідуально-диференційованого підходу в процесі фізичного виховання студентської молоді.

3. Обґрунтувати необхідність акцентованого розвитку фізичних якостей студентів різного рівня фізичної підготовленості на основі застосування індивідуально-диференційованого комплексу спеціальних вправ гандболіста.

Виклад основного матеріалу. Вітчизняна система фізичного виховання студентської молоді на протязі багатьох років є основою формування здорової особистості майбутнього спеціаліста. Адаптуючись до особливих умов навчання у закладі вищої освіти, процес фізичного виховання завжди забезпечував вирішення основних завдань фізичної підготовленості, фізичного розвитку та зміцнення здоров'я студентів. **А** розвиток фізичних якостей студентської молоді у такому випадку є одним з основних показників гармонійного фізичного розвитку, який сприяє підготовці майбутнього фахівця до соціальної та трудової діяльності, зміцненню здоров'я та швидкої адаптації молодого спеціаліста до змінних умов професійного середовища. Проте, високий рівень розвитку одних фізичних якостей у співвідношенні з низьким рівнем розвитку інших не дозволяє студентам реалізувати власний потенціал в досягненні професійної готовності, і досить часто призводить до патологічного стану [4, с. 130].

Вичерпний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дозволив нам звернути увагу на необхідність використання у навчальному процесі з фізичного виховання варіативного компоненту який треба орієнтувати не на підвищення спортивного результату в обраному виді спорту чи виді рухової активності, а на досягнення професійної фізичної готовності майбутніх фахівців та акцентованого розвитку фізичних якостей студентської молоді.

Враховуючи викладене, пропонована нами методика акцентованого розвитку фізичних якостей студентської молоді повинна бути заснована на використанні комплексу спеціальних вправ гандболіста, які не використовуються в традиційній практиці фізичного виховання студентів. Обґрунтування вибору спеціальних вправ гандболіста здійснено в наступних аспектах: *програмно-нормативному, соціологічному, теоретико-методичному, економічному,* а також в аспекті професійної скерованості освітнього процесу. В

науковій літературі методиці розвитку фізичних якостей в гандболі приділено велику увагу, що дозволяє сформулювати основні підходи до організації професійно-скерованого навчального процесу з використанням варіативного компоненту «спеціальна фізична підготовка (гандбол)» [3, с. 28].

Основними складовими пропонованої методики розвитку фізичних якостей студентської молоді з урахуванням рівня розвитку та співмірності, є акцентований тренувальний вплив, який скерований на розвиток не остаточно розвинених фізичних якостей. В межах реалізації методики здійснено структурування кожного навчального семестру на *контрольно-підготовчий, загально розвивальний, контрольний, тренувальний та контрольно-змагальний етапи*. Здійснена комплексна реалізація індивідуально-диференційованого підходу з використанням вдосконалених форм індивідуально-групового та колового тренування, шляхом ділення студентів на тимчасові типові підгрупи які сформовані на основі принципів динамічності та врахування співмірності.

Здійснивши аналіз отриманих в пошуковому дослідженні результатів та дослідивши нормативні значення показників використаних тестів та функціональних проб, ми визначили модельний рівень розвитку фізичних якостей. Під час аналізу отриманих результатів встановлено, що модельному рівню розвитку фізичних якостей, відповідають лише 18 % першокурсників, 17 % студентів 2-го курсу, 16 % студентів 3-го курсу і 15 % студентів 4-го курсу.

За результатами аналізу співмірності розвитку фізичних якостей студентів з’ясувалося, що співмірний розвиток фізичних якостей мають лише 12 % досліджених, а не співмірний – 88 %. Співмірність розвитку фізичних якостей у студентів різних курсів не змінюється за час навчання у закладі вищої освіти.

Під час аналізу достовірності відмінностей середньогрупових показників контрольних вправ студентів контрольної та експериментальної груп після експерименту встановлено перевагу студентів експериментальної групи.

Виявлені достовірні відмінності по чотирьом тестовим завданням з восьми: біг 3000 м ($t = 2,69$; $p < 0,01$), стрибок в довжину з місця ($t = 2,81$; $p < 0,01$); згинання та розгинання рук в упорі лежачи ($t = 2,30$; $p < 0,05$) і стрибок в гору з місця ($t = 4,60$; $p < 0,001$).

Середньогрупові значення контрольних вправ, які характеризують рівень розвитку окремих фізичних якостей, свідчать про поступове їх збільшення до кінця педагогічного експерименту.

Аналіз внутрішньогрупових показників свідчить про те, що достовірні зміни відбулися як в контрольній так і в експериментальній групах.

Отже, необхідно зазначити, що встановлені міжгрупові та внутрішньогрупові достовірні відмінності, а також темпи приросту вивчених ознак свідчать про ефективність використання методики акцентованого розвитку фізичних якостей студентів різного рівня фізичної підготовленості на

основі застосування індивідуально-диференційованого комплексу спеціальних вправ гандболіста.

Висновки. Використання методики акцентованого розвитку фізичних якостей студентів різного рівня фізичної підготовленості на основі застосування індивідуально-диференційованого комплексу спеціальних вправ гандболіста забезпечить підвищення результату процесу фізичного виховання студентської молоді в аспекті оптимального розвитку фізичних якостей.

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

Література.

1. *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.

2. *Виготський, Л.С.* Педагогічна психологія/Л.С. Виготський. -Педагогіка, 1991. - 480 с.

3. *Григоренко,* В.Г. Системний підхід в організації професійної підготовки студентів вищих педагогічних закладів / В.Г. Григоренко, Б.Г. Шеремет В.М. Пристинський // Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К.Д.Ушинського: збірник наук пр. – Одеса : ПУДПУ, 2002. – Вип. 8–9. – С. 126–132.

4. *Гущина,* С.В. Виховання ціннісного ставлення молоді до фізичної культури / С.В. Гущина // Олімпійський спорт і спорт для всіх: тез. доп. IX Міжнародного наукового конгресу 20-30 вересня 2005 р., Київ, Україна. – К.: Олімпійська література, 2005. – с. 127.

5. *Єрмоленко,* О.В. Типологізація та структурування організаційно-управлінських та стратегічних інновацій галузі фізичної культури та спорту / О.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. 203-206.

6. *Линда, А.С.* Дидактичні засади формування самоконтролю у процесі самостійної роботи учнів / О.С. Лінда. -Вища школа. 1979. - 159 с.

7. *Теорія і методика фізичного виховання:* [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.

References.

1. *Vatseba,* O. Modern tendencies and actual problems of development of education and science in the field of physical education and sports of Ukraine / O. Vatseba, A. Gertsyk // Health and education: problems and perspectives: materials II All-Ukrainian. scientific-method. Conf. – Donetsk, 2002. – p. 127–131. [in Ukrainian].

2. *Vygotsky,* L.S. Pedagogical Psychology / L.S. Vygotsky. –Pedagogy, 1991. – 480 p.

3. *Grigorenko,* V.G. A systematic approach in the organization of professional training of students of higher pedagogical institutions / V.G. Grigorenko, B.G. Sheremet V.M. Pristinsky // Scientific Bulletin of the South Ukrainian State Pedagogical University. K.D. Ushinsky: a collection of sciences, etc. – Odessa: PUDPU, 2002. – Vol. 8–9. – P. 126–132. [in Ukrainian].

4. *Gushchina,* S.V. The education of the value attitude of youth to physical education / S.V. Gushchina // Olimpiysky sport and sport for all: thesis. add. IX International Science Congress 20-30 spring 2005 p., Kyiv, Ukraine. – K.: Olimpiyska Literature, 2005. – p. 127. [in Ukrainian].

5. *Yermolenko,* A.V. Typologizing and Structuring of Organizational, Managerial and Strategic Innovations in the Field of Physical Culture and Sports / A.V. Yermolenko // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Series 15 "Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports /". – Kiev. – 2018. Issue 3k (97) 18. – p. 203–206. [in Ukrainian].

6. *Lynda,* A.S. The didactic basis for the formation of self-control in the process of students' independent work / A.S. Lynda. –Higher school. 1979. – 159 p.

7. *Theory and methods of physical education:* [textbook. for students. higher textbook lock phys. education and sports]: in 2 vols. / ed. T. Yu. Krutsevich. - Kyiv: Olympic Literature, 2008. - Vol. 1. - 391 p. ; Vol. 2. - 366 p. [in Ukrainian].

УДК 613-057.875:796

Т.О. Бєлкова
Донецький національний медичний університет
(м. Кропивницький, Україна)
В.О. Якушевський
Донецький національний медичний університет
(м. Маріуполь, Україна)

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ПІДХОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

T.O. Belkova
Donetsk National Medical University
(Kropyvnytskyi, Ukraine)
V.O. Yakushevsky
Donetsk National Medical University
(Mariupol, Ukraine)

ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF APPLICATION OF THE DIFFERENTIATED APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Анотація. В статті аналізуються особливості організації й методики використання оздоровчих технологій у проведенні занять з фізичного виховання зі студентами вищих закладів освіти. Встановлено, що виникнення цілого ряду захворювань серед студентів обумовлено недостатнім обсягом рухової активності, високим психоемоційним стресом та навчальними

перевантаженнями. Доведено, що зниження ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи серед студентів обумовлено нерозробленністю її змісту і цілеспрямованого використання засобів фізичної культури.

Необхідною умовою, яка сприятиме нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я підростаючого покоління є здійснення освітнього процесу на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість, враховують рівень індивідуального розвитку студента, а також які націлюють процес фізичного виховання на мотивацію підвищення об'єму належної рухової діяльності студентів, збереження і зміцнення їх здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, студентська молодь, рухова активність, особистість, фізична культура, фізичні вправи, фізкультурно-оздоровча діяльність.

Abstract. The article analyzes the features of the impact of exercise on the health and physical fitness of medical students. It is proved that the use of new methods of rehabilitation 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 young students. Adequate motor activity is the basis of proper development of the organism. The development of modern pedagogical and preventive and health- improving technologies that help strengthen and maintain the health of young people, the development of the potential of the body, is the most important task of modern pedagogy.

The analysis of literature sources allowed us to find out that physical culture is an important element of the system of education and training, the specific content of motor activity. Its value to everyone should be considered for health, education, education and culture. Development becomes a key word of the pedagogical process, a meaningful, in-depth concept of learning.

It is proved that the decrease in the effectiveness of physical culture and health work among students is due to the lack of development of its content and purposeful use of physical culture. A necessary condition that will promote normal physical development, increase physical fitness and strengthen the health of the younger generation is the implementation of the educational process on the principles that ensure health, take into account the level of individual development of the student, and which aim at motivating physical education proper physical activity of students, maintaining and strengthening their health.

Thus, the introduction of new methods in physical education classes aimed at enhancing the health and physical training of medical students has a positive effect on maintaining and improving their personal health and fitness. Competitions and sporting and recreational activities, both inside and outside, must play a significant

role. It is necessary to acquaint students with various health programs, seminars, training courses, lectures on the specialty, which address health issues, the idea of a healthy lifestyle and scientific and methodological support of the educational process of physical education. The establishment of sports clubs is a must.

Key words: health, student youth, physical activity, personality, physical culture, physical exercises, physical culture and health-improving activity.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Збереження та зміцнення здоров'я молоді – одне із головних завдань сучасності. Виникнення цілого ряду захворювань у студентів обумовлено недостатнім обсягом рухової активності, високим психоемоційним стресом та навчальними перевантаженнями. Байдуже ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту створюють несприятливі умови для нормального функціонування підростаючого організму. На це все звертається увага у державних документах, що регламентують фізичне виховання у вищих закладах освіти. Фізичне виховання – це складова освіти і виховання, педагогічний, освітній процес, який спрямований на оволодіння знаннями, уміннями й навичками щодо управління фізичним розвитком особистості різновидами рухової активності, з метою навчання і виховання в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих [9, с. 4].

У закладі вищої освіти фізичне виховання – одна із особистісно орієнтованих дисциплін, особливість якої полягає в об'єднанні психічного та фізичного, хоча об'єктивно вона спрямована на біологічну сферу особистості. Специфіка завдань цієї дисципліни – збереження й зміцнення здоров'я студентів та розвиток функціональних можливостей організму [1, с. 10].

Важливою умовою успішного здійснення педагогічного процесу фізичного виховання є діагностична робота, яка у спеціальних медичних групах реалізується з використанням тестових методик. Питання тестування фізичної підготовки студентів з відхиленнями у стані здоров'я – одне з найбільш актуальних в теорії і методиці фізичного виховання. Можливість отримання достовірної інформації про рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовки студентів визначає якість та напрямок проведення подальшої фізкультурно-оздоровчої роботи та є основою індивідуально-диференційованого підходу в роботі [4, с. 65].

У зв'язку з цим, виникає необхідність пошуку шляхів організаційно-методичних умов, при яких можна суттєво змінити якість і ефективність процесу оздоровлення студентів, особливо індивідів, що належать до різних медичних груп і висвітленні досвіду їх упровадження в освітньому процесі медичного університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Результати досліджень показали, що збільшення захворюваності серед студентів є наслідком, перш за все, фізичної та функціональної детренованості, яка настає через недостатність рухової активності. Як наслідок, студенти залишаються один на один зі своїми недоліками. У зв'язку з відхиленнями в стані здоров'я та низькою руховою активністю, вони не можуть повністю брати участь у різних процесах, які відбуваються в суспільстві. Вони замикаються в собі, до них знижується увага викладачів. Необхідно допомогти їм вийти з цього становища, покращити фізичний стан, сформувати прагнення стати рівноправними членами нашого суспільства. Для цього викладач фізичного виховання повинен орієнтуватися в основах загальної патології, вміти правильно розподіляти навантаження на заняттях з урахуванням виду і ступеня вияву відхилень у стані здоров'я, знати особливості вікової фізіології студентів [10, с. 15].

В. Лазар, В. Мандриков, В. Манько, М. Міцуліна, В. Пономарьова, В. Прошляков, Е. Харламов, А. Чоговадзе та ін. свідчать про те, що у студентів з різними хронічними захворюваннями внутрішніх органів і опорно-рухового апарату через значне зниження рівня рухової активності різко падають функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, знижується сила різних груп м'язів і загальна фізична працездатність. Ряд авторів Г. Апанасенко, Е. Булич, Л. Долженко, І. Муравов визначають, що існує висока залежність між рівнем фізичного здоров'я і функціональним станом організму. Можливості функціональних систем організму можна підвищити під впливом рухової активності. Цінність її для кожного студента слід розглядати в оздоровчому, освітньому, виховному та загальнокультурному значеннях. Розвиток стає ключовим словом педагогічного процесу, суттєвим, глибинним поняттям навчання [2, с. 50].

В особистісному аспекті для студентів закладів вищої освіти фізичне виховання є тією частиною загальної культури особистості, яка визначається ступенем розвитку фізичних сил і рухових навичок та здоров'ям. Вона дозволяє за допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості студентської молоді [3, с. 10].

Отже, аналіз проблемної ситуації дозволив виявити об'єктивно суперечність між тенденцією погіршення здоров'я студентів під впливом прогресуючої гіподинамії (гіпокінезії) і відсутністю науково-обґрунтованих організаційно-методичних умов і методики фізичного виховання, спрямованих на підвищення ресурсів їх здоров'я, розвитку фізичних якостей і результативності навчальної діяльності.

Таким чином, пильна увага вчених різних галузей знань до піднятої нами проблеми, говорить про її важливість і актуальність.

Мета статті – теоретично обґрунтувати організаційно-методичні умови підвищення ефективності оздоровчої роботи студенток спеціальних медичних груп за допомогою засобів фізичної культури.

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. В сучасних умовах навчання у закладі вищої освіти особливої уваги вимагає організація й методика використання оздоровчих технологій у проведенні занять з фізичного виховання зі студентами, що мають певні відхилення у стані здоров'я. За даними медичного обстеження, яке проводиться на початку навчального року, такі студенти відповідно за станом здоров'я і фізичного розвитку, а також фізичною підготовленістю розподіляються на три медичні групи для занять фізичними вправами: основну, підготовчу, спеціальну (див. табл. 1).

Таблиця 1

Таблиця розподілу груп студентів для практичних занять

Медична група	Медична характеристика групи	Доступні фізичні навантаження
Основна	Особи без відхилення в стані здоров'я, а також особи, які мають незначні відхилення в стані здоров'я, але мають достатній фізичний розвиток і фізичну підготовки.	Заняття з програми фізичного виховання в повному обсязі; спортивні заняття; участю у спортивних змаганнях.
Підготовча	Особи без відхилення в стані здоров'я, а також особи, які мають незначні відхилення в стані здоров'я і недостатній фізичний розвиток та недостатню фізичну підготовку.	Заняття за програмою з фізичного виховання з повільним засвоєнням нормативів і вимог, з обмеженими навантаженнями і спортивними заходами (тільки оздоровчого напрямку).
Спеціальна	Особи, які мають відхилення в стані здоров'я, тимчасового або постійного характеру, що потребують обмеження фізичних навантажень, але допущені до занять навчальної та виробничої діяльності.	Заняття за спеціальними програмами з урахуванням медичних і реабілітаційних наукових і методичних рекомендацій відповідних закладів.

У спеціальній медичній групі повинно займатися від 8 до 15 осіб; зручніше проводити заняття, якщо в групі знаходяться студенти однієї статі, з однорідними захворюваннями і приблизно однаковим рівнем фізичної та функціональної підготовленості [6, с. 29].

Основою диференційованого підходу до проведення занять зі студентами підготовчої та спеціальної медичної групи можна розглядати процес нормування навантажень у рамках академічних занять, що враховує варіанти вегетативної дисфункції й фізичну працездатність. Розроблена на цій основі методика дозволить індивідуалізувати процес фізичного виховання студентів підготовчої та спеціальної медичної групи в рамках академічних занять. Існуюча методика занять з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи (СМГ) не повною мірою забезпечує належного рівня розвитку фізичних якостей й покращення стану здоров'я.

Для студентів з відхиленнями в стані здоров'я фізичні вправи набувають особливого значення. Потрібно правильно організувати заняття з фізичної культури, щоб запобігти утворенню «замкненого кола» [5, с. 27].

Зміст полягає в тому, що рухова недостатність призводить до погіршення функціонального стану організму, а внаслідок цього – до порушення здатності витримувати фізичні навантаження, які так необхідні для досягнення оздоровчого ефекту. Складається парадоксальна ситуація: організм потребує фізичних вправ, але, не виконуючи їх, втрачає здатність до рухової діяльності [7, с. 125].

Низький рівень фізичної працездатності відзначається переважно в студентів з вегетативною дисфункцією: перевагою симпатичного або парасимпатичного відділу в регуляції вегетативної нервової системи. У зв'язку із цим при проведенні занять із цією категорією студентів доцільна диференціація засобів й методів фізичного виховання відповідно до наявних індивідуальних особливостей. Реалізація принципу індивідуалізації при організації й проведенні занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі припускає облік рівня фізичної працездатності й приналежності студентів до тієї або іншої типологічної групи:

– для студентів з перевагою симпатичного відділу в регуляції вегетативної нервової системи (ВНС) варто використовувати засоби бігової підготовки в аеробному режимі, що виконуються рівномірним методом у поєднанні з динамічними загально-розвиваючими вправами (ЗРУ);

– для студентів з перевагою парасимпатичного відділу ВНС рекомендується застосовувати засоби бігової підготовки в аеробному режимі, що виконуються змінним методом у поєднанні зі статодинамічними ЗРУ;

– для студентів, які мають баланс у регуляції ВНС, необхідний більш детальний підхід при визначенні збалансованості засобів і методів фізичного виховання. Фізичне навантаження спеціальних медичних груп обмежує вправи

на швидкість, силу, витривалість. В залежності від захворювання рекомендується включати наступні види вправ:

– хода має величезне значення в нормалізації обмінних процесів, й, як фізична вправа, представляє собою важливий засіб для поліпшення діяльності центральної нервової системи (ЦНС), серцево-судинної і дихальної систем, якщо ходу регулярно виконувати по пересіченій місцевості (у парку та ін.), то це здійснює тренувальний й профілактичний ефект, позитивні емоції при цьому сприятливо впливають на ЦНС студента, впродовж ходи дихання повинне бути ритмічним і глибоким, не слід затримувати дихання й розмовляти під час ходи, хода має бути тривалою (до появи поту на чолі), але не стомлюючою;

– фізична вправа з навантаженням, що здійснює вплив на розвиток витривалості, і є особливо корисним для профілактики захворювань серцево-судинної системи, ожиріння тощо, виконання бігу доцільно поєднувати з ходою й дихальними вправами, біг необхідно проводити в основний частині заняття;

– застосовуються дихальні вправи й вправи на релаксацію, а при порушеннях постави (сколіозах), що найбільш часто зустрічаються в студентів, включаються вправи на зміцнення м’язів живота й тулубу, що сприяє створенню м’язового корсета і побудови правильної постави, включаються вправи з обтяженнями (гантелями), вагами в положенні стоячи;

– рухливі й спортивні ігри доцільно проводити в основній частині заняття, тому що вони представляють собою гарний засіб фізичного розвитку, нормалізації емоційного стану й вдосконалення координації рухів. Включаючи ігри у заняття, можна значно знизити розумове навантаження за рахунок емоційного фактора, а якщо їх проводити на свіжому повітрі, тоді ефективність зростає ще й за рахунок загартовування організму й емоційного фактору. Схему проведення заняття у спеціальних медичних групах доцільно будувати за стандартною схемою: підготовча, основна й заключна частини, при цьому в підготовчій частині рекомендуємо виділити «вступну частину»:

1. У вступній частині заняття необхідно мобілізувати увагу студентів й функціонально підготувати організм до виконання завдань підготовчої частини заняття. З цією метою рекомендується застосовувати елементи побудови й перебудови, ходу в різних напрямках, дихальні вправи.

2. У підготовчій частині заняття виконуються загальнорозвиваючі вправи (у повільному й середньому темпі), чергуючись із дихальними вправами. Навантаження підвищується поступово; застосовуються такі вправи, що забезпечують підготовку всіх органів і систем до виконання основної частини заняття. У цій частині заняття не слід використовувати багато нових вправ, а також інтенсивні навантаження.

3. В основній частині заняття студенти опановують основними руховими навичками, одержують індивідуально максимальне фізичне навантаження, випробовують емоційну напругу. Підбор вправ у цій частині заняття передбачає

вирішення ряду завдань: оволодіння найпростішими руховими навичками, різнобічний розвиток (у межах можливостей кожного студента) основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності, значна увага приділяється розвитку гнучкості й поліпшенню координації рухів, використовують рухливі ігри й елементи спортивних ігор.

4. У заключній частині заняття використовуються вправи, що відновлюють організм після фізичного навантаження (хода, дихальні вправи, вправи на розслаблення тощо).

В основі особливостей проведення занять зі студентами підготовчої медичної групи (ПМГ), спеціальної медичної групи (СМГ) мають бути індивідуально-типологічні особливості студентів. Важливою умовою успішної реалізації фізичного виховання має бути диференціювання, що припускає чіткий розподіл студентів за певними ознаками на типологічні групи із врахуванням мети й завдань навчального процесу. Індивідуалізація й диференціація навчально-виховного процесу в СМГ розглядаються як засоби реалізації індивідуально обумовленого оздоровчого процесу студентів [8, с. 128].

Для студентів СМГ процес корекції фізичної підготовки повинен бути особистісно важливим. Залучення студентів до складання програм корекції «для себе» приведе до самоактуалізації занять фізичним вправами з чітким усвідомленням поставленої мети й шляхів її досягнення. Крім того, у процесі роботи над програмою виникає потреба отримання необхідних для цього знань, що спонукає до саморозвитку, стимулює до самостійної роботи над інформаційними джерелами.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, одним із провідних факторів підвищення якості проведення занять з фізичного виховання зі студентами СМГ є реалізація принципу індивідуалізації та діфференцації. Аналіз спеціальної літератури й результати власних спостережень свідчать про те, що процес навчання у вищому закладі освіти характеризується значними розумовими й емоційними навантаженнями, які у поєднанні з низькою руховою активністю негативно впливають на фізичну й розумову працездатність студентів.

Перспективою подальших досліджень ми вбачаємо у продовженні дослідження в напрямку особливостей методики занять з фізичного виховання зі студентами з відхиленнями в стані здоров’я, а саме, постає питання використання діагностичних тестових методик у спеціальних медичних групах.

Література.

1. Бальсевич В. К. Фізична активність людини/В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. - К.: Здоров'я, 1987. - 224 с.

2. Бєлкова Т. О. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров’я засобами фізичної культури : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 /Т. О. Бєлкова. – Кропивницький, 2018. – 316 с.

3. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів з різним рівнем фізичного здоров’я: автореф. дис... канд. наук із фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Л. П. Долженко; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2007. – 21 с.

4. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах: навч. посібник / В. М. Корягін, О.З. Блавт. – Львів: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.

5. Могендрович М. Р. Загальні фізіологічні механізми взаємозв'язку рухової та вегетативної функцій / М. Р. Могендрович // Координація рухової та вегетативної функцій при м'язовій діяльності людини. -Наука, 1965. - С. 18-29.

6. Мудрік В.І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / В.І. Мудрік, О.З. Леонов, І.В. Мудрік, А.І. Ільченко, Є.П. Козак // [За ред. В.І. Мудріка]. – К.: Педагогічна думка, 2010. – 192 с.

7. Муравов І. В. Оздоровчі ефекти фізичної культури та спорту / І. В. Муравов. - Київ: Здоров'я, 1989. - 272 с.

8. Подмозін С. І. Особистісно-орієнтована освіта: соціально-філософське дослідження / С. І. Подмозін. - Запоріжжя: Просвіта, 2000. - 250 с.

9. Положення «Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах» від 11.01.2006 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http: // zakon3.rada.gov.ua / laws / show / z0249-06. – Назва з екрану.

10. Тарасенко М.М., Пономарьова В.В. Фізичне виховання студентів вузів у спеціальному навчальному закладі/М.М. Тарасенко, В.В. Пономарьова - Вищ. шк., 1976. - 151с.

References.

1.. Balsevych V. K. (1987). Fyzycheskaia aktyvnost cheloveka. K. : Zdorovia. 224. (in Ukraine).

2. Bielkova T. O. (2018). Pidhotovka studentiv vyshchykh medychnykh zakladiv do formuvannia osobystoho zdorovia zasobamy fizychnoi kultury : [dys. … kand. ped. nauk]. Kropyvnytskyi. 316. (in Ukraine)

3. Dolzhenko L. P. (2007). Fizychna pidhotovlenist i funktsionalni osoblyvosti studentiv z riznym rivnem fizychnoho zdorovia : [avtoref. dys.... kand. nauk iz fiz. vykhovannia i sportu]. Kiev. 21. (in Ukraine).

4. Koriahin V. M. (2013). Fizychne vykhovannia studentiv u spetsialnykh medychnykh hrupakh : [navch. posibnyk]. Lviv : Vydavnytstvo «Lvivska politekhnika». 488. (in Ukraine).

5. Mohendrovych M. R. (1965). Obshchye fyzyolohycheskye mekhanizmy vzaymosviazy dvyhatelnoi y vehetatyvnoi funktsyi. Nauka, 18–29.

6. Mudrik V. I. (2010). Orhanizatsiino-metodychni osnovy fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv: monohrafiia. K.: Pedahohichna dumka. 192. (in Ukraine).

7. Muravov Y. V. (1998). Ozdorovytelnye effekty fyzycheskoi kultury i sporta. Kyev: Zdorovia. 272. (in Ukraine).

8. Podmozin S. I. (2000). Lichnostno-oriyentirovannoye obrazovaniye: sotsial'no-filosofskoye issledovaniye. Zaporozh'ye : Prosvita. 250. (in Ukraine).

9. Polozhennia «Pro orhanizatsiiu fizychnoho vykhovannia i masovoho sportu u vyshchykh navchalnykh zakladakh» (2006). [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu : http : // zakon3.rada.gov.ua / laws / show / z0249-06. (in Ukraine).

10. Tarasenko M.N., Ponomareva V.V. (1976). Fizicheskoye vospitaniye studentov vuzov v spetsial'nom uchebnom zavedenii. Vyssh. shk. 15.

УДК 796.015.132

К.М. Осіпчік
Білоруський Державний Університет.
(м.Мінськ, Республіка Білорусь)

ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ТРУДОВОГО ДНЯ

E.N. Osipchik
Belarusian State University.
(Minsk, Republic of Belarus)

IMPROVING THE WORKING CAPACITY OF FUTURE SPECIALISTS IN THE SPHERE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF LABOR DAY

Анотація. У статті розглянуто шляхи підвищення працездатності майбутніх фахівців в сфері інформаційних технологій. Позначено професійні захворювання які часто зустрічаються у програмістів. Розкрито питання про втомі і перевтомі в процесі праці, позначені негативні наслідки перевтоми. Запропоновано варіант боротьби з втомою і підвищенням працездатності студентів програмістів в процесі напруженої розумової роботи.

Ключові слова: програміст, працездатність, стомлення, інформаційні технології, перевтома.

Abstract. The article discusses ways to improve the efficiency of future specialists in the field of information technology. The article also identifies the most common occupation deseases of programmers. The question of fatigue and overwork in the labour processes of labor is revealed, the negative consequences of overwork are indicated. A variant of combating fatigue and increasing the performance of students of programmers in the process of intense mental work is offered.

Key words: programmer, efficiency, fatigue, information technology, overwork.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Процес навчання за умов науково-технічного прогресу з кожним роком стає більш насиченим. Забезпечення складних технологічних процесів, а також високий ритм життя значно підвищують емоційну напругу. У зв'язку з цим підвищуються ризики придбання втоми та перевтоми, що значною мірою впливає на працездатність майбутніх спеціалістів у процесі трудового дня.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, у яких розпочато вирішення проблеми. Проблема працездатності в осіб розумової праці завжди хвилювала і хвилюватиме фахівців у галузі педагогіки, медицини, фізіології та фахівців у галузі фізичної культури та спорту. Такі автори, як О. Ст. Богданов, І. Ст. Григор'єва, Ст. Ст. Жеванов, Т. н. Семенкова, О. Ст. Редько, Г.Р. А. Панченко, О. р. Шеметова [1,3,4,6,8,9,10], вивчали проблеми втоми студентів у процесі інтелектуальної діяльності, динаміку працездатності студентів у процесі навчання. У багатьох країнах ведуться наукові роботи з вивчення впливу роботи за комп'ютером на здоров'я людини та розроблення заходів профілактики ергономічних захворювань.

Ціль дослідження. Розглянути теоретичні аспекти та розробити методику підвищення працездатності майбутніх спеціалістів у сфері інформаційних технологій.

Завдання дослідження. Узагальнення даних літературних джерел щодо працездатності майбутніх фахівців у сфері інформаційних технологій. Аналіз одержаних експериментальних даних.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професія програміста вимагає від майбутнього фахівця високу рухливість пальців рук та пензлів, точність та координацію рухів, високу гостроту зору та стійкість ясного бачення, гарну оперативну пам'ять та високу зосередженість уваги. Ця професія підвищує навантаження на органи зору, скелетну мускулатуру та хребет.

Важливою проблемою програмістів є малорухливий спосіб життя, що формує безліч передумов для розвитку різних захворювань, а патології пов'язані з тривалою роботою за комп'ютером відносять до групи ергономічних захворювань [2].

Основними шкідливими чинниками впливають стан здоров'я людей що працюють за комп'ютером є: сидяче становище протягом багато часу, перевантаження суглобів кистей, вплив електромагнітного випромінювання монітора, стомлення очей і навантаження зір, стрес у разі втрати інформації.

Внаслідок впливу шкідливих факторів, що впливають на стан здоров'я людей, що працюють у сфері програмування, виникає ряд поширених професійних захворювань: варикоз, геморой, міопія, гіподинамія, ожиріння, захворювання серцево-судинної системи, запаморочення, мігрені, захворювання хребта та ін.

Всесвітня організація охорони здоров'я спантеличена запобіганням збільшенню числа захворювань серцево-судинної системи та інших функціональних порушень організму серед студентської молоді. В одній з доповідей Комітету експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я вказується, що передумовами цих порушень є нервово-емоційні навантаження та інтенсифікація розумової праці, що збільшується.

Більшою мірою інтенсивна розумова робота відбивається на перебігу психічних процесів і стан центральної нервової системи. Навантаження на центральну нервову систему та кору головного мозку особливо яскраво проявляється у таких психічних процесах як: емоції, пам'ять, аналіз, мислення, сприйняття, увага.

Тривале перебування сидячи за столом, негативні емоції, висока відповідальність за результати засвоєння знань, нервово-психічна напруга, напружена робота в умовах дефіциту часу – всі ці фактори знижують ефективність кровообігу в головному мозку і погіршують його кровопостачання.

Напружена тривала розумова робота знижує можливості організму до якісного продовження розумової праці та як нормальна реакція організму – настає втома.

За С.А. Косилову [5] у процесі розумової праці студентів незначними зовнішніми ознаками втоми є: рідкісні відволікання уваги, поза непостійна, випрямлення тулуба та потягування ніг, рухи точні, живий інтерес до нового матеріалу, задання питань. Значними зовнішніми ознаками втоми є: розсіяна увага, часті відволікання, підтримка голови руками, часта зміна поз, облукання, повороти голови в різні боки, рухи уповільнені та невпевнені, слабкий інтерес до нового матеріалу та відсутність питань. Різкими зовнішніми ознаками втоми є: ослаблена увага, відсутність реакцій на нові подразники, прагнення покласти голову на стіл, відкинутися на спинку стільця, витягнутися, спостерігається метушливі

руху рук та пальців, апатія, відсутність інтересу до нового матеріалу.

Внаслідок тривалого ігнорування стомлення, що виникла, настає перевтома об'єктивними ознаками якого є: лабільність частоти серцебиття і артеріального тиску, пітливість, зниження ваги тіла, зниження опірності організму інфекціям і захворюванням тощо.

К. К. Платонов [7] визначив 4 ступеня перевтоми:

1 ступінь. Перевтома, що починається. Характеризується малим зниженням працездатності, при посиленому розумовому навантаженні з'являється раніше відсутня втома, не потрібно підвищення працездатності вольовим шляхом, з'являється тимчасове зниження інтересу до роботи, виникають труднощі з пробудженням і засипанням, зниження розумової працездатності не спостерігається, з боку вегетативних біль та втрата апетиту.

2 ступінь. Легка втома. Характеризується помітним зниженням працездатності, при звичайному розумовому навантаженні з'являється раніше відсутня втома, часом з'являється нестійкість настрою, важче прокидатися і засипати, виникають труднощі з зосередженням, з боку вегетативних зрушень часто виникає тяжкість у голові, іноді з'являються.

3 ступінь. Виражена перевтома. Характеризується вираженим зниженням працездатності, при полегшеному розумовому навантаженні з'являється раніше відсутня втома, виникає сонливість вдень і дратівливість, часом проявляється забудькуватість, втрата апетиту і часті головні болі.

4 ступінь. Тяжка втома. Характеризується різким зниженням працездатності, з'являється відсутня втома без видимого розумового навантаження, з боку емоційних зрушень виникає різка дратівливість і пригнічення, з'являється безсоння і помітне ослаблення пам'яті, часом головний біль і зниження апетиту, тяжкість у голові.

З цього випливає, що розумова діяльність фахівців у сфері інформаційних технологій, пов'язана з психічною напругою, висуває високі вимоги до організму, а за певних несприятливих умов може стати причиною серйозних захворювань.

У зв'язку з епідеміологічною ситуацією у світі та переходом на дистанційне навчання в рази збільшилося навантаження на багато органів та систем організму. Різко зросла проблема гіподинамії.

Основним способом підвищення працездатності студентів у процесі трудового дня є виробнича фізична культура, яка реалізується через форми виробничої гімнастики та професійно-прикладної фізичної підготовки. Виробнича гімнастика включає

себе вступну гімнастику, фізкультурну паузу, фізкультурну хвилинку та мікропаузу.

Вступна гімнастика проводиться до початку роботи, складається з 5-8 загальнорозвиваючих та спеціальних вправ і займає 5-7 хвилин. Метою вступної гімнастики є активізація функцій організму, що грають провідну роль при виконанні роботи. Вона дозволяє: легше включитися в робочий ритм, скоротити період впрацьовування, збільшити ефективність на початку робочого дня, знизити негативний вплив різкого навантаження на початку робочого дня.

Фізкультурна пауза проводиться для активного відпочинку, запобігання чи ослаблення втоми протягом робочого дня. Комплекс складається з 7-8 вправ, які виконуються за 5-10 хвилин. Фізкультурна пауза дає додаткове навантаження на системи організму, що не беруть активної участі в роботі, а також знімає напругу із систем організму, стомлених роботою.

Фізкультурна хвилинка є індивідуальною формою короткочасного відпочинку для локального на стомлені групи м'язів, складається з 2-3 вправ по 1-2 хвилини кілька разів протягом робочого дня. Виконуються вправи саме тоді, коли студент відчуває потребу короткочасного відпочинку.

Мікропауза є найкоротшою формою виробничої гімнастики, що триває 20-30 секунд. Мета мікропаузи – послабити загальну та локальну втому. В основному використовуються вправи на напругу та розслаблення м'язів, для нормального мозкового та периферичного кровообігу.

Враховуючи всі незалежні від нас зовнішні обставини студентам були запропоновані комплекси спеціальних вправ вступної гімнастики, фізкультурної паузи та фізкультурної хвилини, спрямовані на зняття втоми, попередження виникнення професійних захворювань та перевтоми. У щоденниках самоконтролю студенти фіксували свій функціональний та емоційний стан до та після заняття.

Студентами було відзначено покращення емоційного та функціонального стану організму після проведення запропонованих комплексів вправ. Зникали ознаки втоми і поліпшувалася працездатність протягом робочого дня.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виходячи з вищевикладеного можна дійти невтішного висновку, що оптимальна працездатність майбутніх фахівців у сфері інформаційних технологій у процесі трудового дня підтримується з чергуванням розумової та фізичної активності. Аналізуючи дані щоденників самоконтролю можна з упевненістю сказати, що фізична активність сприятливо впливає на

загальний стан та функціонування організму в цілому, допомагає боротися зі стомленням. Фізична активність покращує мозкову активність та сприяє збільшенню працездатності людини.

Література.

1. Веприцька Д. А. Рух - запорука здоров'я студентів / Д. А. Веприцька, Є. Н. Лобанова // Педагогічне майстерність та педагогічні технології. – 2016. – № 4 (10)., С. 298 – 300.

2. Жеванов В. В. Фізична культура та спорт у режимі навчальної праці, побуту та відпочинку студентів / В. В. Жеванов, М. В. Жеванова // Вісник Донбаської національної академії будівництва та архітектури. – 2017. – № 1 (123)., С. 112 – 116.

3. Косилов С. А. Працездатність людини та шляхи її підвищення / С. А. Косилов, Л. А. Леонова. – Медицина, 1974. – 240 с.

4. Панченко Г. А. Психофізіологічні особливості інтелектуальної діяльності студентів у період заліково-екзаменаційної сесії / Г. А. Панченко, А. М. Куашев, А. А. Татарінова, З. А. Жероков // Науково-практичний електронний журнал «Алея Науки». – 2017. – № 9., С. 408 – 412.

5. Платонов К. К. Питання психології праці/К. К. Платонов. – Медгіз, 2002. – 219 с.

6. Шеметова Є. Г. Динаміка працездатності студентів вузу у процесі навчання / Є. Г. Шеметова, Є. Л. Мальгін // Філологічні науки. Питання теорії та практики. – 2017. – № 2-1 (68)., С. 215 – 218.

References:

1. Vepry`czkaya D. A. Dvy`zheny`e – zalog zdorov`ya studentov / D. A. Vepry`czkaya, E. N. Lobanova // Pedagogy`cheskoe masterstvo y` pedagogy`chesky`e texnology`y`. - 2016. - № 4 (10)., S. 298 – 300.

2. Zhevanov V. V. Fy`zy`cheskaya kul`tura y` sport v rezhy`me uchebnogo truda, bыta y` otdыxa studentov / V. V. Zhevanov, M. V. Zhevanova // Vestny`k Donbasskoj nacy`onal`noj akademy`y` stroy`tel`stva y` arxy`tekturы. - 2017. - № 1 (123)., S. 112 – 116.

3. Kosy`lov S. A. Rabotosposobnost` cheloveka y` puty` ee povыsheny`ya / S. A. Kosy`lov, L. A. Leonova. - Medy`cy`na, 1974. - 240 s.

4. Panchenko G. A. Psy`xofy`zy`ology`chesky`e osobennosty` y`ntellektual`noj deyatel`nosty` studentov v pery`od zachetno-эkzamenacy`onnoj sessy`y` / G. A. Panchenko, A. M. Kuashev, A. A. Tatary`nova, Z. A. Zherokov // Nauchno-prakty`chesky`j эlektronnыj zhurnal «Alleya Nauky`». - 2017. - № 9., S. 408 – 412.

5. Platonov K. K. Voprosы psy`xology`y` truda / K. K. Platonov. - Medgy`z, 2002. - 219 s.

6. Shemetova E. G. Dy`namy`ka rabotosposobnosty` studentov vuza v processe obucheny`ya / E. G. Shemetova, E. L. Mal`gy`n // Fy`lology`chesky`e nauky`. Voprosы teory`y` y` prakty`ky`. - 2017. - № 2-1 (68)., S. 215 – 218.

УДК 796.04

Н.О. Акімова, А.О. Кузіна, А.В. Папуш
ВСП "КФК ПІТБ ДДМА"
(м.Краматорськ, Україна)

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

N.A. Akimova, A.O. Kyzina, A.V. Papuch
VSP "PITB DDMA"
(m. of Kramatorsk's, Ukraina)

TOPICAL ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Анотація. У статті розглянуті теоретичні основи професійного формування фізичного здоров'я студентів вищих учбових установ і актуальні питання фізичного виховання в закладах вищої освіти.
Ключові слова : фізичне виховання, мотивація, здоров'я.

Annotation. In the article theoretical bases of the professional forming of physical health of students of higher educational establishments and pressing questions of physical education are considered in establishments of higher education.
Key words : are physical education, motivation, health.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Проблеми фізичного виховання студентів в закладах вищої освіти, пов'язані з їх небажанням фізично розвиватися.

Аналіз останніх досліджень провели: Пліскіна Ю.І. вивчала тему «Сучасні проблеми фізичного виховання школярів», але наша тема стосується фізичного виховання в ВНЗ. Червякова Е.Е., Ківіхарью І.В. займалися темою «

Проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе», але на наш погляд тема не була розкрита повністю.

Мета дослідження. Аналіз професійних проблем, з якими стикаються вчителі фізичного виховання і спорту, акцентування уваги на основних проблемах, з якими пов'язана незамотивованість фізично розвиватися.

Завдання дослідження. Звернути увагу на основні проблеми, з якими пов'язана незамотивованість фізично розвиватися.

Виклад основного матеріалу. Освіта - система виховання і навчання особи, а також сукупність знань, що придбавалися, умінь, навичок, функцій, досвіду діяльності і компетенцій.Освіта потрібна, щоб адаптуватися до цих нових ситуацій і підготуватися до життя. Освіта знаходиться авангарді принципів, які потрібні на шляху сучасного суспільства. Як відомо, вища освіта
- основа будь-якої цілісної системи навчання. Якість освіти не можна розглядати без розвитку фізичного здоров'я [1]. Підвищення якості життя студентів, у тому числі засобами фізичної культури, має бути пріоритетом для усіх учбових закладів. Фізична активність і позитивне відношення до фізичних навантажень - важливий елемент організації фізичного виховання у студентів. У виліх навчальних закладах необхідно залучати учнів до фізичних вправ і надалі прищеплювати їм здоровий спосіб життя, необхідність фізичних навантажень і формувати професійно свое фізичное здоров’я. Ставлячи в центр проблеми емоційного, фізичного і соціального благополуччя студентської молоді, необхідно проектувати і прогнозувати результати навчання студентів, попереджаючи про негативні наслідки, що виникають в процесі інтелектуального і емоційного виснаження і перевантаження [2].

Педагогічним вузам приділяти особливу увагу фізичному вихованню і спорту. Адже від учителів вимагається прищеплювати культуру дозвілля, здоров'я, формувати здоровий спосіб життя учнів, бути їх прикладом. Освітлена проблема низькій відвідуваності і низькій мотивації у сфері фізичної культури студентів, відсутності контролю форми. Викладачі фізкультури і спорту мають свою точку зору відносно проблем, з якими вони стикаються у своєму професійному житті і найголовніша з них - замотивировать студента до зайняття [3]. Як показує практика - це завдання не з легких [5]. Адміністрація і батьки надають особливе значення академічній успішності, і тому вони вважають курси фізичного виховання і спорту непотрібними в порівнянні з іншими дисциплінами, студенти без особливого ентузіазму дотримуються учбової програми і часто прогулюють урок, так само студенти часто не носять відповідний одяг під час уроку [6].

Підвищення мотивації до зайняття студентів може бути досягнуто тільки за рахунок здійснення суворого контролю за зайняттям студентів спортом по предмету вибраної професії. У педагогічних внз фізичне виховання має бути обов'язковим предметом оскільки основна мета - формування фізичної культури

майбутніх фахівців (як частину їх педагогічної культури) можливо тільки з розвитком знань і навичок фізичного виховання з їх майбутнім. Аналіз останніх публікацій і досліджень дозволяє нам сказати, що в Україні йде реформа вищої освіти. Фізична освіта розглядається як дисципліна поза учбовою програмою, яка може істотно вплинути на якість нефахового фізичного виховання майбутнього професіонала. Пріоритетом в сучасній державній політиці повинно бути фізичне здоров'я, якість життя і освіта студентів. Фізична культура у вищій школі інститути до недавнього часу представлялися як учбова дисципліна і найважливіший компонент цілісного розвитку фізичного здоров'я студента. Як частина загальної культури і навчання студента під час учбового періоду, фізична підготовка повинна увійти в обов'язкову дисципліну в складовій освіти. Встановлено, що значна частина студентів не рахує зайняття фізкультурою обов'язковими, оскільки відсутній дух змагання і інші форми контролю, які вони не вважають необхідними. Студенти без інтузіазму займаються фізкультурою через відсутність гігієнічних умов (душові, просторі роздягальні і т. д.) А також з-за надмірної зайнятості, а також через те, що вони занадто зайняті вивченням інших дисциплін. До великого відсотка студентів увійшли ті, хто відвідує спортзал на платній основі або вважає за краще відвідувати секції, яких немає в університеті. Зміцнення і поліпшення здоров'я студентів повинні бути одним з важливих напрямів діяльності вищих учбових закладів.

Крім цього, студентам запропонували оцінити висловлювання "вести здоровий спосіб життя для студента майже неможливо", на що отримали 43% позитивних відповідей, 37% не погодилися з висловлюванням. Цікаво, що найбільш сильна кореляція спостерігається у відповіді на це питання в групах за місцем проживання і успішності. Так, очевидно, що студенти, що мешкають в квартирі, що знаходиться у власності їх сім'ї, у більшості своїй вважають, що студент цілком може дотримуватися принципів здорового способу життя (61%) тоді як що мешкають в гуртожитку в корені не згодні з ними (61% згодні з тим, що для студента вести здоровий спосіб життя майже неможливо). Говорячи про відмінності з цього питання в групах по рівню успішності, можна відмітити, що, ймовірно, найбільш старанні "відмінники" і "хорошисти" практично не мають часу, або просто не вважають за можливе поєднувати студентську життю з турботою про здоров'я тоді як "менш старанні" студенти на 70% згодні із запропонованим. В цілому ж, бажання підтримувати здоровий спосіб життя у студентів в наявності - 83 % опитаних вказали, що якби вони мали таку можливість, вони б стали більше уваги приділяти своєму здоров'ю. Одному з визначальних мотивів цього бажання являється прагнення відповідати сучасному способу життя, бути модними. Це підтверджується також даними нашого опитування - оцінка висловлювання "вести здоровий спосіб життя сьогодні - це модно" була позитивною в 72% випадках.

Розглянемо, наскільки відвідуваним предметом є фізкультура у вузах. За даними дослідження, 86% або ходили на зайняття у минулому (студенти старших курсів, де даний предмет вже не ведеться), або ходять нині (для студентів молодших курсів). З них 60% респондентам ці зайняття подобалися, інші ходили на них з інших причин (обов'язковість відвідування санкції за невідвідування та ін.).

Мотиви інших 14%, що не що відвідували/не відвідуючих цей предмет зводяться до наступних: по-перше, це звільнення по хворобі (52%) З урахуванням того, що студенти в основному оцінюють стан свого здоров'я.
«добре» (48 %) є причини припускати, що дане звільнення викликане, швидше, небажанням студентів ходити на фізкультуру, ніж реальними хворобами. По-друге, ряд причин зухвалих незадоволення студентів умовами зайняття : поганий інвентар, примусовість, неефективність і так далі.

Таким чином ми виявили проблеми, які перешкоджають розвитку фізичного здоров'я студента. І усі вони варіюються від значних (таких як гігієна) до абсолютно незначних (на зразок банальної ліні). Безумовно, уряд повинен виділяти кошти для вирішення важливих проблем, але незначні можна вирішити за допомогою мотивації студента з боку викладача, яка буде для нього потрібна. Головна задача вчителя - донести до студента, що фізичні вправи та активність на уроці є запорукою його здоров’я зараз і на далі. Залучення молодого покоління до систематичного зайняття спортом поступово вирішуватиме проблему зміцнення і збереження здоров'я, але для цього необхідно використати спільні зусилля внз, працівників освіти, охорони здоров'я, а так само безпосередньо сімей.[4]

Література.

1. Аникеев Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2009. - № 2. - С. 6-9.

2. Бєляєв Р.В., Колосова Л.А., Остапенко Р.І., Сергієнко А.І. Теоретичне осмислення морально-психологічного чинника // Перспективи науки і освіти. - 2016.- 6 (24). - С. 75-78.

3. Гаркуша С.В. Фізичне виховання учнів і студентів : сучасні проблеми і шляхи рішення // Здоров'я для усіх. - 2013. - №2. - С. 30-33.

4. Кожевнікова Л.К. Структура формування здорового способу життя сучасної студентської молоді // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2009. - № 3. - С. 69-71.

5. Лигута, В. Ф. Відношення батьків до фізичної культури, здорового способу життя і фізичного виховання дітей // Вестн. держ. пед. ун-та. 2016. -№ 12. - С. 33-39.

References.

1. Anikeev D.M. Problems of forming a healthy lifestyle of students // Pedagogy, psychology and life sciences problems of physical education and sports. - 2009. - No 2. - P. 6-9.

2. Belyaev R.V., Kolosova L.A., Ostapenko R.I., Sergienko A.I. Theoretical comprehension of moral and psychological factor // Prospects of science and education. - 2016.- 6 (24). - P. 75-78.

3. Garkusha S.V. Physical education of students and students: modern problems and solutions // Health for all. - 2013. - No2. - P. 30-33.

4. L.K. Kozhevnikova Structure of formation of healthy lifestyle of modern student youth // Pedagogy, psychology and life sciences problems of physical education and sports. - 2009. - No 3. - P. 69-71.

5. Lygut, VF Attitude of parents to physical culture, healthy lifestyle and physical education of children // Westn. State. ped. un-ta. 2016. -No 12. - P. 33-39.

УДК 796.04

О. М. Барно

Кременчуцький інститут Дніпропетровського університету ім. А.Нобеля (м. Кропивницький, Україна)

ВПЛИВ СВІТОВИХ КУЛЬТУРНО-ІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ НА СПОСІБ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

A. N. Barno

Kremenchug Institute of Dnipropetrovsk University. A. Nobel (Kropyvnytskyi, Ukraine)

INFLUENCE OF WORLD CULTURAL AND INTEGRATION PROCESSES ON THE WAY OF LIFE OF MODERN UKRAINIAN YOUTH

Анотація. У статті розглянуто особливий вплив на спосіб життя сучасної української молоді та небезпека, що посилюється з інтеграцією до міжнародного інтеграційного простору. З однієї сторони глобалізація об’єднує, а з іншої як не втратити своє національне самобуття.

Annotation. The article considers the special influence on the way of life of modern Ukrainian youth and the danger that increases with integration into the international integration space. On the one hand, globalization unites, and on the other hand, how not to lose its national identity.

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 збережені та зміцненні її здоров'я, не сформованість позитивного ставлення до здорового способу життя у значної частини молодих людей, вплив світових культурно-інтеграційних процесів на спосіб життя молоді.

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, вплив світових культурно-інтеграційних цінностей на формування культури здоров'я студентської молоді, може стати дієвим чинником формування їх здорового способу життя та прогресивних тенденцій в розвитку громадської думки й потреби в освоєні 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 Муравов, 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.Міненок, Ю.Драгнєв, О.Церковна, Н.Борейко та ін.

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 молоді в процесі фізичного виховання.

Мета дослідження визначила рішення наступних завдань дослідження:

1. Оцінка стану впливу світових культурно-інтеграційних процесів на спосіб життя сучасної української молоді.

2. Вивчення чинників, що впливають на спосіб життя сучасної української молоді.

3. Вивчення ставлення молоді до світових культурно-інтеграційних процесів.

Викладення основного матеріалу дослідження. Особливий вплив на спосіб життя сучасної української молоді справляють наслідки світового культурно-інтеграційного процесу, в який Україна особливо активно включена з часу набуття державної незалежності. В результаті соціальних трансформацій та інтеграції України в світове співтовариство все більше поширюється вплив різноманітних, якісно інших, ніж ті, що домінували раніше ідеологічних цінностей і практичних моделей людської діяльності й поведінки. З різною інтенсивністю й неоднаковими наслідками цей вплив проявляється в усіх ключових сферах-політичній, економічній, соціальній, культурній. у кожній із цих сфер інтеграційні процеси характеризуються як надбаннями, так і втратами, але саме культурні цінності, принаймні їх зовнішні ознаки, найшвидше проникають у суспільство, найлегше поширюються і приживаються, передусім серед молоді, яка сприймає все нове значно природніше і менш критично, ніж люди старшого віку. Звідси виникає небезпека засвоєння певних негативних елементів іншої культури. Ця небезпека посилюється тим, що до моменту активізації інтеграційних процесів в українському суспільстві вже відбулося руйнування застарілої ідеології, але натомість ще не з’явилися нові власні ідейні цінності, здатні замінити старі ціннісні орієнтири убезпечити молодь від прищеплення негативних ідеалі.

Особливо інтенсифікує інтеграційно-культурні процеси те, що побудова української держави збіглася в часі з бурхливим розвитком електронних засобів масової комунікації, вплив яких за умов демократизації суспільства важко піддається контролю й регулюванню. Отже, глобальна інтеграція найбільш поширених країн Заходу з погляду перенесення досвіду діяльності звичаїв і моделей соціальних взаємостосунків різних груп і верст населення в економічно менш потужні країни Сходу постає для України на нинішньому етапі розвитку доволі суперечливим явищем.

Так, з одного боку, глобалізація об'єднує народи, руйнує історичні бар'єри, сприяє розвитку загальнолюдської цивілізації, відкриває усім країнам доступ до світових цивілізаційних досягнень і надбань. Глибокі культурно- інтеграційні процеси ведуть до значних соціально-економічних змін, які позитивно позначаються на молоді, способі життя, який вона обирає. У молодих людей України підвищилися, порівняно з минулим, можливості пізнання іншої культури, вільної самоідентифікації особистості стосовно широкого спектру ідей і ціннісних орієнтацій, зруйновано диктат єдиної ідеології, пошироився простір для самореалізації в різних видах зайнятості. З іншого боку, глобалізація несе загрозу нівелювання етичної та культурної своєрідності, уніфікації національного життя відновленню до нових стандартів, привнесених ззовні. І оскільки саме західні країни переважно виступають головним рушієм і джерелом глобалізації, то й культура, яку вони несуть в країну, відбиває головні цінності, правила й стандарти, притаманні західному суспільству. Отже вплив світових культурно-інтеграційних процесів спричинив досить суттєві зміни у багатьох аспектах життя сучасної української молоді і ці зміни характеризуються як позитивними, так в негативними явищами.

За даними соціальних опитувань ДППСМ, ЦСМ та УІСД стосовно духовних цінностей та світоглядних орієнтирів молоді, переважна більшість молодих людей схильна до розмірковувань про сенс свого життя. Лише 20% зазначають, що не задумуються над цим ніколи або роблять це дуже рідко. Але вважають себе щасливими або достатньо щасливими лише дві третини опитаних. Що ж заважає молоді відчувати задоволення від життя повною мірою, що турбує і хвилює її найбільше? Виявляється, що найбільшу турботу викликають такі чинники, які навряд чи могли б скільки небудь суттєво хвилювати молоде покоління до інтеграційних часів (деяких з них взагалі не хвилювало раніше): загроза безробіття, труднощі працевлаштування(58%), поширення алкоголізму й наркоманії(56%), низькі доходи, складне матеріальне становище сім'ї (46%), зростання злочинності, можливість стати жертвою злочину (45%), можливість втягнення України до військових конфліктів (39%), недоступність вищої освіти через високу плату за навчання (38%), збагачення небагатьох і злиденність більшості населення (34%). Як видно з відповідей, привалюють проблеми матеріального характеру – чотири із семи найвищих за

рейтингом чинників серед двадцяти запропонованих належать саме до цієї категорії. Природно, що значна роль матеріальних факторів пов'язана з труднощами економічного розвитку країни, але не варто нехтувати й змінами, що сталися у ціннісних орієнтаціях, світогляді молоді внаслідок інтеграційних процесів.

Так, одна з тенденцій сучасної західної культури, яка поширюється у молодіжному середовищі пов'язана з гедомічтичними поглядами, згідно з якими пріоритет віддається принципу «тут і тепер». Зміст цього принципу полягає у прагненні одержати максимальні життєві блага (передусім - матеріальні) якомога швидше, докладаючи якомога менше зусиль. Схожий вплив справляє й пропагування панівної у західній культурі цінності успіху, головними мірилами якого вважаються матеріальні атрибути й зовнішні ознаки (розкішне житло, персональний транспорт, ексклюзивний одяг, коштовні прикраси, престижне дозвілля тощо). Поширення культу «американської мрії» включає елементи ідеології досягнення особистого успіху, яка припускає нехтування його моральною ціною. Піднесення цінності індивідуалізму в примітивній трактовці низькопробних витворів мистецтва поширених у медіа – просторі, підмінює філософію пріоритету прав особистості ідеологією незалежності людини від суспільних норм і моралі домінування індивідуальних потреб над суспільними за будь – яку ціну.

Певний вплив зазначених цінностей західної культури простежується у ціннісних орієнтаціях української молоді як стосовно позитивних елементів, коли перевага віддається турботі про себе та свою сім'ю, так і стосовно негативу, коли несуттєвою стає духовна складова розвитку людини, її громадські обов'язки. Наприклад, переважна більшість молодих людей вважають, що велике й дуже велике значення в житті людини мають стосунки з закоханими (92%), створення сімї і сімейне життя (87%), виховання дітей (81%). Але дві третини серед опитаної молоді вважають, що не мають ніякого або невелике значення в житті людини мають відвідування театрів, концертів, виставок, 60% - громадська діяльність, 44% - читання книг, 42% - індивідуальні захоплення (хобі), 55 % - віра, дотримання релігійних обрядів. Водночас, 59% вважають себе віруючими (хоча відвідують богослужіння не лише у дні великих релігійних свят усього 13 % опитаних).

Суперечливість духовного світу молоді виявляється й у тому, що надаючи безсумнівну перевагу слов'янській культурі (більше 52%) порівняно з західноєвропейською (20%), американською (9%), східною (7%), іншими культурами(менше 3%), лише 34% вважають, що українське суспільство повинно більше уваги приділяти традиціям, ніж новому. Набагато більше молодих людей (47%), навпаки вважають, що слід більше уваги приділяти новому. Переважна більшість молодих людей індитифікують себе як

українці(82%), але досить часто думають про долю України її проблеми й перспективи лише 21%, 37% про це практично не думають.

Узагалі беззастережна прихильність до національно-патріотичних цінностей притаманна приблизно п'ятій частині молодих українців. Державний Прапор України сприймають як символ національної гідності, який завжди викликає душевне піднесення й почуття гордощів, 17% респондентів. Державний Гімн – 21%, дуже пишаються громадянством України -21%, пишаються Україною і вважають її найкращою країною світу – 11%. Щоправда, невелике й число тих, хто одночасно негативно ставиться до цих цінностей (2,2,9,13% відповідно). Більшість молоді сприймає державний Прапор України з повагою, але без надмірного ентузіазму, розуміючи, що державні символи слід поважати (58%), так само Державний Гімн (56%). Громадянством України скоріше пишаються 43% опитаних, скоріше не пишаються – 20%. Вважають Україну нормальною країною, яка не краща й не гірша за інші 68%. Очевидно, що ця більшість молоді, яка сьогодні висловлює стримане ставлення до національно-патріотичних цінностей являє собою благодатне поле для патріотичного виховання, той потенційний резерв, завдяки якому можна підвищити рівень патріотизму й національної свідомості молодіжного загалу.

Відповідно підвищуватиметься й рівень критичності у ставленні до запозичених зразків західної культури. Одним із найбільш ефективних засобів досягнення таких цілей є поширення знань що до історії України. Але на сьогодні, як засвідчило опитування дуже цікавляться історією країни лише 11% молоді, а 12% не цікавляться нею зовсім. Можна думати, що посилення історичної просвіти має перспективи бути добре сприйнятим молодіжним загалом, адже 16% скоріше цікавляться історією, ніж не цікавляться. Хоча і тих, хто думає навпаки, теж немало – 28%.

Одним із відомих феноменів, пов'язаних одночасно з експансією зразків західної культури та комерціалізацією культури ринкової економіки, стало звуження пропозицій класичних культурних продуктів за рахунок поширення творів масової культури. Небезпека цього явища пов'язана з тим, що продукти маскультури орієнтовані на примітивні інстинкти аудиторії, найпростіші рефлекси емоційної сфери. Вони не вимагають від молодої людини духовної роботи для розуміння й засвоєння, тому легко сприймаються і поширюються у молодіжному середовищі. Такі продукти західної масової культури і швидко створені вітчизняні аналоги у багатьох випадках звужують духовний світ молоді, спричиняють руйнацію традиційних норм, формують спрощені культурні запити й орієнтації.

Одним з характерних прикладів цього можуть слугувати тексти популярних серед частини молоді пісень, якими перенасичено радіо простір країни, передусім програми різноманітних станцій FM – діапазону. Ці радіостанції, розраховані перш за все на молодіжну аудиторію, приваблюють

молодь розкутим стилем спілкування м ведучих з аудиторією, можливістю інтерактивного діапазону зі слухачами завдяки телефонуванню або пейджерним повідомленням безпосередньо під час передач. Але культурний продукт, який вони пропонують молоді, у багатьох випадках не витримує ніякої критики. Типовим явищем стала регулярна трансляція пісень із трьох - чотирьох куплетів, приспівом – рефреном яких є одночасно пропаганда пияцтва (на шталт «…я завжди п'яний…»), романтизації криміналітету («…я нічний хуліган…»), розпусти («…я щоденно з новою дівчиною») тощо. Ритмічна музика цих «творів мелосу» сприяє підсвідомому засвоєнню текстів, які, за певних умов, можуть спричинити певний стиль поведінки.

Тенденції сьогодення щодо культурних уподобань української молоді досить суперечливі. З одного боку, якщо в 2002 року у продовж останніх 12 місяців жодного разу не відвідували театральні вистави 73%, то в 2013 таких стало менше 63%. Але більше стало тих, хто регулярно відвідує естрадні концерти орієнтовані переважно на масовий культурних продукт. Якщо в 2012 році продовж 12 останніх місяців більш ніж один раз відвідували естраду 29%, то в 2019 році таких стало 36 %. Збільшилася й кількість регулярних відвідувачів дискотек, нічних клубів, барів тощо (з 61% до 70%).

Останнє, тобто поширення західної моди проведення дозвілля у дискотеках, нічних закладах тощо, окрім природної шкоди здоров'ю внаслідок порушення біологічно притаманного організмові людини режиму нічного відпочинку, має ще один суттєвий негативний аспект. Йдеться про те, що подібні дозвіллєві заклади досить часто стають осередками наркотизації молоді. Для певної частини молодих людей важливим елементом молодіжної субкультури стосовно дозвілля стало колективне вживання наркотиків, принаймні «легких», як це досить послідовно пропагує західна модель молодіжного відпочинку. В уяві цієї частини молоді гучна музика, розкуті танці можливість легко познайомитися з новими представниками протилежної статті невід'ємно пов'язані з наркотиками, які начебто полегшують спілкування, уможливлюють порозуміння, спричиняють спільний «кайф», і саме це вважається найкращим проведенням часу.

Подібним хибним уявленням сприймають приклади легалізації «легких» наркотиків у деяких західних країнах, дискусії щодо їх начебто незначної шкоди. Досить суперечливий вплив на молодіжне середовище справляють і деякі елементи західних програм, які реалізуються в Україні з благою ціллю запобіганні й протидії епідемії ВІЛ-СПІДУ та наркоманії. Наприклад, акції роздачі презервативів сприймаються певною частиною молоді як легалізований дозвіл збоку дорослих (і суспільства взагалі) починати статеве життя легко змінювати сексуальних партнерів. Мовляв,якщо за умови використання презервативів це безпечно чому ж відмовляти собі в задоволені. Так само нерідко сприймаються й акції з роздачі чистих шприців для ін'єкційних

споживачів наркотиків у межах відомих західних програм «зменшення шкоди» («харм редакшин»). Дехто з молоді уявляє дотримання правил профілактики інфікування, що пропагуються цими програмами, як дозвіл на вживання наркотиків взагалі за умов дотримання зазначених правил.

Комп'ютеризація країни приносить багато позитивного у формування способу життя молодих людей, проте також сприяє поширенню масової культури. У вільному продажу на комп'ютерних носіях інформації пропонуються не лише високоякісні відеофільми, а й далеко не кращі зразки кіномистецтва, які містять елементи пропаганди, тероризму, насильства, порнографії тощо. Останніх, очевидно, більше, і вони користуються досить стійким попитом у молоді. ще більш відверті інформаційні продукти стали доступними для перегляду, копіювання й розповсюдження завдяки бурхливому розвитку Інтернету.

Ще одна проблема, пов'язана з поширенням Інтернету, полягає у створенні віртуального електронного простору, де виникли власні етичні цінності, специфічний світогляд завзятих користувачів, особливі пропозиції, які формують нові запити молоді. Виникає нова культура інтерактивного спілкування фізично незнайомих людей, віртуальні команди електронних гравців, клуби, об'єднання відвідувачів певних сайтів, члени яких вбачають основний сенс життя у подорожі Інтернетом як країною віртуальної реальності, громадянами якої води себе вбачають. У цьому середовищі вироблена спеціальна термінологія, особливі правила й ритуали, існують свої кумири й герої, наслідувати яким прагне частина молоді. Комп'ютерні ігри стали значним джерелом впливу віртуального насильства на дітей підлітків та молодих людей. За даними соціологічних досліджень ДПІСМ, ЦСМ та УІСД, близько третини учнівської молоді захоплюються комп'ютерними іграми. 14% зазначають виникнення нової моди на відвідування комп'ютерних клубів, але будь-якої системи контролю за змістом розповсюджуваних в Україні ігор не існує, не розроблено критеріїв установлення вікових обмежень на певні типи ігор.

Отже розширення комунікативних можливостей несе потенціальну загрозу підміни фізичного спілкування молодих людей на електронне, яке відбувається за стандартами, інколи не адекватними реальності.

Але найбільш поширеним і доступним джерелом розповсюдження масової культури в Україні залишається телебачення. Присвячують цьому заняттю більше години на добу 88% молодих людей у вихідні дні й 74% у буденні. При цьому якщо число тих хто дивиться телевізор більше п'яти годин на добу у буденні дні становить менше 10%, то у вихідні дні воно перевищує 30%.

За цих умов гостро постає питання контролю за змістом телепрограм для дітей і молоді, оскільки інформаційний простір перенасичений нині сценами насильства, жахів, сексу. Зміст декотрих передач явно суперечить нормам

суспільної моралі і загальнолюдським гуманістичним цінностям. За даними опитування, проведеного у квітні 2019 року Інститутом соціальної та політичної психології АПН України, 59% українських громадян зазначили, що доступні їм телеканали транслюють фільми та програми саме такого змісту. Серед негативного оцінюваних у цьому відношенні програм, що транслюються телеканалами в Україні, респонденти найчастіше називали «Слабое звено», «Большую стирку», «Кремінал», «Останній герой » - 17, 14,10 і 9 % опитуваних відповідно (телеканал «Інтер») та «Любов з першого погляду» - 9 % (телеканал «1+1»).

Навіть після того як Національна рада з питань телебачення та радіомовлення заборонила з 1 грудня 2010 року трансляцію еротики і сцен насильства на українському телебачення до 22 години, ситуація, на думку респондентів, істотно не поліпшилася. Через два місяці після ухвалення цього рішення більше половини опитуваних вважали, що згадане рішення українськими телекомпаніями ігнорується. На думку майже 70% респондентів не виконувалися або порушувалися вимоги щодо показу сцен насильства, 54% вважали, що не виконувалися або порушувалися вимоги щодо показу сцен еротики.

Якщо аналізувати загалом роль усіх засобів масової інформації стосовно суспільної небезпеки поширення в Україні феномена масової культури, можна виокремити як одне з ключових положень те, що наслідком невтручальницької інформаційної політики щодо змісту певної продукції маскультури, відсутності дієвого контролю з боку держави і посиланні негативного впливу цієї продукції на кримінальну ситуацію в країні.

Постійне демонстрування різних моделей аморальної поведінки, проявів злочинності як неминучого явища сприяє звиканню до них суспільства, руйнуванню у масовій свідомості, передусім представників молодого покоління, захисних психологічних бар'єрів, що стримують людину від скоєння злочинів.

Крім того, деякі психологічні особливості людей щодо прийняття інформації зумовлюють виникнення відчуття невідворотності насильства й безпорадності перед загрозами злочинних посягань, гіпертрофію страху перед злочинністю. Підсиленню страху сприяє й навіювання аудиторії уявлень про безкарність значної частини злочинів, демонстраціям здатності кримінальних персонажів уникати законних покарань.

Романтизація способу життя повій, демонстрація прикладів нетрадиційної сексуальної орієнтації, фактів сексуального насильства, критика традиційного інституту шлюбу й пропаганда «вільного сексуального життя» сприяють руйнуванню цінностей інституту сім'ї в уяві молодого покоління.

Необхідно також відзначити, що інколи позитивні приклади західної культури не приживаються в молодіжному середовищі України, оскільки вимагають докладання певних особистих зусиль ламання свого характеру. Наприклад, поширена нині у багатьох країнах Заходу мода на відмову від куріння поки що не справляє відчутного впливу на молодіжну аудиторію.

Таким чином. Негативний досвід західних країн щодо поширення проституції легко прижився в Україні, натомість позитивний досвід щодо подолання небажаних соціальних і медичних наслідків цього явища, соціального захисту самих жінок секс-бізнесу поки що не знайшов свого застосування.

Підсумовуючи викладене, можна зробити висновок, що вплив світових культурно-інтеграційних процесів спричинив певні зміни світогляду, ціннісних орієнтацій соціального самопочуття, загалом способу життя молоді. Ці зміни проявляються майже в усіх сферах життя, справляють як позитивний так и негативний вплив, викликають багато в чому суперечливі наслідки. Оскільки інтеграція України у світове співтовариство триватиме й надалі, підсилюватиметься по дальшим розвитком комунікаційних технологій на тлі поки ще негативного економічного розвитку країни. Залишається актуально розробка механізмів протидії експансії небажаних впливів з метою збереження і розвитку усталених традицій, духовних здобутків, доцільних соціальних норм і законів, які відповідають перспективам демократичного розвитку українського суспільства.

Висновки: 1. Вплив світових культурно-інтеграційних процесів на спосіб життя сучасної української молоді протирічний та неоднозначний.

2. Чинники що впливають на спосіб життя сучасної української молодіє позитивні так і негативні.

3. Ставлення студентів до світових культурно-інтеграційних процесів неоднозначне і потребує уваги по виробленню шляхів по формуванню здорового способу життя.

Дані висновки не претендують на вичерпне рішення даної проблеми. Подальший розвиток і поглиблення розглянутої проблеми може бути пов’язано з розробкою комплексної програми щодо формування здорового способу життя на сучасному етапі розвитку суспільства.

Література.

1. Амосов Н.М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я. Людина та суспільство. – Д.: Сталкер, 2002. – 464 с.

2. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. – Київ, 1997. – 224 с.

3. Грушко С.В. Основи здорового способу життя. – Тернопіль.: СМП «Астон», 1999. – 368 с.

4. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

5. Кобяков Ю.П. Фізична культура. Основи здорового способу життя. - Фенікс., 2012. - 252с.

6. Педагогіка і психологія професійної освіти: результати досліджень і перспектив. Зб. наук. праць / за ред. І.А. Зязюна та Н.Г. Ничкало. – Київ, 2003. - 680 с.

УДК 796: 613]:614.253.4

Т.О. Бєлкова
Донецький національний медичний університет
(м. Кропивницький, Україна)

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ В РЕЖИМІ ДНЯ СТУДЕНТА-МЕДИКА

T.O. Belkova
Donetsk National Medical University
(Kropyvnytskyi, Ukraine)

PHYSICAL AND HEALTH ACTIVITIES IN THE DAY MODE MEDICAL STUDENT

Анотація. У статті проаналізовано фізизкультурно-оздоровчу діяльність студентів-медиків, яка вважається найбільш ефективним та доступним засобом профілактики захворювань підростаючого покоління. Відомо, що оптимальна рухова активність сприяє розширенню резервних можливостей організму і стійкості до впливу різних несприятливих чинників. Тому, треба активно включати в свій режим дня самостійні заняття фізичними вправами, які дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров’я і працездатність. Пунктуальне виконання режиму дня не тільки визначає ритм життя студента-медика, виробляє

динамічний стереотип, але і формує характер майбутнього фахівця, манеру поведінки і почуття відповідальності за виконане.

Ключові слова: здоров'я, студент-медик, рухова активність, самостійні заняття, режим дня, фізичне виховання, здоровий спосіб життя.

Abstract. The article analyzes the physical culture and health activities of medical students, which is considered the most effective and affordable means of preventing diseases of the younger generation. It is known that optimal motor activity contributes to the expansion of the bod's reserve capacity and resistance to various adverse factors. It is stated that physical education in higher educational institutions is the main link in the organization of physical culture and sports and mass work among students. Physical education affects the vital aspects of personality, obtained in the form of inclinations that are genetically transmitted and developed in the process of life under the influence of education, activities and the environment. Exercise has been shown to relieve tension in the nervous system, promote good health and prevent muscle atrophy. The impact of sports on modern youth, exercise should become a way of life, because it is at a young age, during the formation of the foundations of a healthy lifestyle. The daily routine is essential for the formation of a healthy lifestyle of students. The daily routine has not only health, but also educational value. Strict adherence to it cultivates such qualities as discipline, accuracy, organization, purposefulness. The regime allows young people to rationally use every hour, every minute of their time, which significantly expands the possibility of a diverse and meaningful life. Each individual should develop a regime based on the specific conditions of their lives. Hence the crucial role of educating medical students in the educational process of health as a core human value.

Therefore, it is necessary to actively include in your daily routine independent exercises that allow you to effectively develop the necessary skills, physical abilities, optimize health and efficiency. Physical culture is a sphere of social activity aimed at maintaining and promoting health, the development of individual abilities in the process of conscious motor activity and plays an important role in the life of a student of any higher education institution. For each medical student, the presence of certain goals, needs, interesting and useful for society activities, the ability to establish a correct, rational daily routine is of paramount importance. Adherence to the daily routine not only determines the rhythm of life of the medical student, develops a dynamic stereotype, but also forms the character of the future specialist, the manner of behavior and a sense of responsibility for what is done.

Key words: health, medical student, physical activity, independent classes, daily routine, physical education, healthy lifestyle.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Фізкультурно-оздоровчу діяльність можна назвати профілактичним засобом, спрямованим на зміцнення і

збереження здоров'я, на розвиток здібностей в процесі усвідомленої рухової активності та відіграє велику роль в житті студента будь-якого вищого закладу освіти, зокрема медичного профілю. Гіподинамія, обмеження функцій добового розпорядку негативно впливають не тільки на гармонійний фізичний розвиток, рухову підготовленість студентів-медиків, а й психічний стан особистості: з'являється безсоння або сонливість, погіршується розумовий рівень працездатності [6, с. 4].

Кваліфікований спеціаліст повинен мати високий рівень не лише професійної, а й фізичної і психічної, що забезпечить його повноцінне фахове функціонування в умовах сучасного суспільства. Зміцнення здоров'я студентів в умовах вищих закладів освіти процес дуже складний і має вирішуватися комплексно. Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності здоров'язбереженню через освіту [7, с. 84].

Постає питання всебічної активізації студентів-медиків до занять фізичною культурою та спортом, як генеруючого чинника їх способу життя. Вплив спорту на сучасну молодь, заняття фізичними вправами, повинні стати способом життя, адже саме в молоді роки, в період формування закладаються основи здорового способу життя. Здоровий спосіб життя стає все більш значущою і невід'ємною частиною світової цивілізації. Суттєве значення для формування здорового способу життя студентів має режим дня.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Фізичне виховання у вищих закладах освіти є основною ланкою організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед студентів. Саме фізичне виховання має формувати у майбутніх фахівців навик збереження високої фізичної та творчої активності на довгі роки. Сприятливий вплив фізичних вправ на фізичну і розумову працездатність відзначали багато дослідників.

Проблему впливу ряду факторів і, зокрема способу життя особистості на формування її здоров'я розглядали Д. Давиденко, Г. Іванова, А. Ляхович, В. Петленко, О. Петришина, Д. Пятницька, В. Радзієвськиий, Л. Сущенко, С. Собко, А. Турчак, І. Шостак, Е. Чарлтон, В. Язловецький та інші.

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технологічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, перевага шкідливим звичкам на противагу здоровому способу життя – все це негативно впливає на організм студентської молоді [9, с. 7].

Крім того, дослідження інших авторів Л. Іващука, В. Корягіна, Т. Круцевич, М. Попичева, А. Халайцана та ін., свідчать про низький рівень показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності студентів. Автори відзначають недостатній рівень вирішення основних завдань фізичного

виховання студентів. Внаслідок цього переважна більшість випускників вишів фізично не здатна виконувати професійні обов'язки з необхідною якістю й інтенсивністю. Знижується працездатний потенціал студентської молоді, від якого залежить соціальне й економічне благополуччя України.

На думку вчених М. Амосова, Я. Бендет, Г. Апанасенка, В. Войтенка фізична культура є важливим елементом системи освіти й виховання, специфічний зміст рухової діяльності. Цінність її для кожного студента слід розглядати в оздоровчому, освітньому, виховному та загальнокультурному значеннях. Розвиток стає ключовим словом педагогічного процесу, суттєвим, глибинним поняттям навчання [2, с. 53].

У зв'язку з цим одним із найважливіших завдань фізичного виховання студентів є зміцнення стану їх особистого здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного стану особистості через її залучення до здорового способу життя. Проблема полягає в тому, щоб активізувати, простимулювати позитивний вплив факторів, які зміцнюють здоров'я, і нейтралізувати вплив тих факторів, які його погіршують протягом доби.

Режим дня має не тільки оздоровче, а й виховне значення. Суворе його дотримання виховує такі якості, як дисциплінованість, акуратність, організованість, цілеспрямованість. Режим дозволяє молоді раціонально використовувати кожну годину, кожну хвилину свого часу, що значно розширює можливість різнобічного і змістовного життя. Кожній особистості слід виробити режим, виходячи з конкретних умов свого життя. З цього витікає найважливіший аспект виховання у студентів-медиків в освітньому процесі їх ставлення до здоров'я як головної людської цінності.

Мета дослідження полягає у пошуку вирішення питання оптимізації освітнього процесу фізкультурно-оздоровчих занять у режимі дня студента-медика вищого закладу освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Виходячи з концепції здорового способу життя, майбутній лікар сьогодні повинен бути орієнтований не тільки на патологію, але насамперед на профілактику захворювань, тобто на підтримання здоров'я здорової людини. Студенти-медики медичного університету в сучасних умовах повинні стати пропагандистами формування престижності здоров'я та впровадження фізичної культури в спосіб життя всіх верств населення. Медичні заклади вищої освіти повинні готувати всебічно розвинених спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями і практичними навичками та вміннями застосування різноманітні засоби фізичної культури в своїй лікувально-профілактичній діяльності. Тільки так можна зберегти здоровий генофонд країни, націю і народ України від фізичного вимирання. У зв'язку з цим «Фізичне виховання» має стати пріоритетною дисципліною при підготовці медичних фахівців у вишах [12, с. 6].

Одним з найважливіших факторів ведення здорового способу життя є дотримання студентами-медиками режиму дня, який встановлює для студента певні рамки поведінки протягом доби. При правильному і строго дотриманому режимі виробляється чіткий та необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку й тим самим сприяє зміцненню здоров'я [10, с. 12].

Психологи рекомендують, запроваджувати студентам режим дня, бо чітке виконання хоча б протягом декількох тижнів заздалегідь продуманого і розумно складеного розпорядку дня допоможе студенту виробити у себе динамічний стереотип. Його фізіологічна основа – формування в корі великих півкуль певній послідовності процесів збудження і гальмування, необхідних для ефективної діяльності. Організація раціонального режиму дня повинна проводитися з урахуванням особливостей роботи конкретного вищого закладу освіти (розкладу занять), оптимального використання наявних умов, розуміння своїх індивідуальних особливостей, в тому числі і біоритмів [1, с. 5].

Однією з дієвих форм підготовки в системі вищої професійної освіти студентської молоді є фізичне виховання. Такі заняття слід розглядати, як складову всієї системи професіонального становлення майбутнього медичного працівника. Отже, зв'язок медицини і фізичної культури стає особливо актуальною, а володіння знаннями в цій області носять обов'язковий характер. Якщо майбутній лікар на особистому прикладі не переконається в цілющості руху, йому важко буде переконати в цьому свого пацієнта. Застосування фізичних вправ як з метою оздоровлення, так і відновлення організму загальновизнано. Доведено, що заняття фізичною культурою знімають напругу нервової системи, зміцнюють здоров'я, запобігають атрофії м'язів [5, с. 12].

Відомо, що оптимальна рухова активність сприяє розширенню резервних можливостей організму і стійкості до впливу різних несприятливих чинників. Тому, треба активно включати в свій режим дня самостійні заняття фізичними вправами, які дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність. Пунктуальне виконання режиму дня не тільки визначає ритм життя студента-медика, виробляє динамічний стереотип, але і формує характер майбутнього фахівця, манеру поведінки і почуття відповідальності за виконане.

Першорядне значення для кожного індивідуума має наявність певних цілей, потреб, цікавої і корисної для суспільства діяльності, уміння налагодити правильний, раціональний режим дня. Важливо дотримуватися наступного режиму дня: вставати щодня в один і той же час, займатися регулярно ранковою гімнастикою, в установленні години, чергувати розумову працю з фізичними вправами, дотримуватися правил особистої гігієни, стежити за чистотою тіла, одягу, взуття, працювати і спати в добре провітрюваному приміщенні, лягати спати в один і той же час! [4, с. 22].

Аналіз науково-дослідних робіт дає змогу стверджувати, що останнім часом збільшується контингент молодих людей, які належать до спеціальних медичних груп вже на початку навчання у вишах. Залежно від стану здоров'я студентів-медиків можна розділити на чотири основних рухових режима: оздоровчий режим, тренувальний режим, режим підтримки спортивного довголіття та щадний (реабілітаційний) режим.

Оздоровчий режим – для здорових і практично здорових студентів, хто не має істотних відхилень у стані здоров'я і фізичному розвитку, які бажають зміцнити здоров'я і підвищити фізичну підготовленість, а також для осіб з ослабленим здоров'ям, але вони мають можливість використовувати звичайні засоби фізичного виховання (в даному випадку не спеціально медичні). Завданням застосування такого режиму – усунунення залишкових явищ захворювання і дефектів статури, зміцнити особисте здоров'я, довести стан функціональних систем до фізіологічної норми, підвищити опірність організму до несприятливих впливів факторів навколишнього середовища, підняти життєвий тонус, придбати прикладні рухові навички. Дуже важливо, що в міру поліпшення стану організму можна переходити до наступного, більш ефективного режиму психофізичного вдосконалення – тренувального.

Тренувальний режим для студентів з несуттєвими відхиленнями у стані здоров'я при достатній руховій діяльності і фізичній підготовці до підвищених навантажень, а також для тих, хто займався спортом, але в даний момент змушений знизити навантаження або спрямовуватися на інший характер спеціалізованої діяльності. Метою застосування даного режиму є розширення (збереження) функціональних можливостей, підвищення опірності організму, підтримання або розвиток фізичних якостей, досягнення індивідуально можливих спортивних результатів. Для вирішення поставлених завдань застосовуються різні види оздоровчої гімнастики, засоби загальної фізичної підготовки і спеціалізовані тренування. Але при цьому для діючих спортсменів тренувальний режим обумовлений основними закономірностями і правилами спортивного тренування.

До режиму підтримки спортивного довголіття відносять колишніх спортсменів, які продовжують спортивну діяльність за участю у змаганнях нижчого, ніж раніше, рангу або тренувальну роботу, з метою збереження придбаних раніше специфічних рухових умінь і навичок та за рахунок цього – високого рівня рухової активності й стану здоров'я.

Щадний (реабілітаційний) режим передбачений для осіб хворих або знаходяться у періоді одужання, а також для тих, хто має суттєві відхилення у стані здоров'я. Тут застосовується головним чином лікувальна гімнастика, але для тих, хто одужує після травм, цілком можливо і допустимо застосування змішаних режимів оздоровчого впливу з досить великими навантаженнями локального і навіть (там, де це можливо) загального характеру [8, с. 9].

Зміст принципу оздоровчої спрямованості фізичних вправ полягає в збереженні і зміцненні здоров'я та підвищенню адаптаційних можливостей молодого організму. Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, скорочують тривалість функціонального відновлення після зрушень,викликаних фізичним навантаженням, активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи. Регулярні заняття фізичними вправами надають позитивний вплив на діяльність органів травлення і виділення, зміцнюються м'язи черевного преса. Крім оздоровчого ефекту фізичні вправи надають тренувальну дію на людину: підвищуються розумова і фізична працездатність, рівень розвитку рухових якостей, формуються і удосконалюються життєво важливі рухові вміння і навички.

Таким чином, рухова активність і фізичні навантаження викликають ряд ефектів, які ведуть до вдосконалення адаптаційно-регуляторних механізмів:

1) економізується ефект (зменшення кисневої вартості роботи, більш економна діяльність серця і ін.);

2) антигіпоксичний ефект (поліпшення кровопостачання тканин, більший діапазон легеневої вентиляції, збільшення числа мітохондрій і ін.);

3) антистресовий ефект (підвищення стійкості гіпоталамо-гіпофізарної системи до несприятливих факторів зовнішнього середовища та ін.);

4) генорегуляторний ефект (активація синтезу багатьох білків, гіпертрофія клітини та ін.);

5) псіхоенергетизуючиій ефект (зростання розумової працездатності, переважання позитивних емоцій і ін.) [11, с. 431].

Здоров'я студентів-медиків розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їхньої духовної зрілості. Спілкуючись на навчальних заняттях, у позанавчальній діяльності, вони взаємно збагачуються знаннями, вміннями і навичками, систематично їх удосконалюючи. Зміст навчання і раціональне поєднання традиційних форм навчання та інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів до формування особистого здоров'я забезпечують належну фізичну підготовку студентів. Для цього існує програма, на основі якої виділяються три основні форми фізкультурної діяльності студентів. Перша форма, що реалізується на академічних заняттях в навчальний час, передбачає комплексне вирішення трьох груп педагогічних завдань: освітніх, виховних та оздоровчих з переважною освітньої спрямованістю. Друга форма передбачає активні заняття спортом у позанавчальний час. Максимальний розвиток рухових здібностей, що забезпечують досягнення високого рівня спортивно-технічної майстерності студентів, є пріоритетним напрямком при сполученої реалізації виховних і освітніх завдань. Третя форма активного дозвілля студентів передбачає організацію самостійних занять у позанавчальний час з використанням різних форм і засобів фізичної культури [3, с. 64].

На заняттях з фізичного виховання не можливо обійтися без контролю нормативів, які студенти, що займаються у закладі очно, регулярно здають. В умовах самоізоляції студентам був надісланий перелік основних нормативів та рекомендації щодо правильного виконання вправ. За допомогою сучасних технологій, а саме фото- і відеоапаратури виконання даного завдання не склало особливих труднощів.

На нашу думку, практику дистанційного навчання, застосовану під час самоізоляції навесні 2020 року можна і навіть потрібно застосовувати в умовах очного навчання. Це дозволяє закладу вищої освіти вийти на новий просунутий рівень і полегшити життя студентам і викладачам. Наприклад, якщо студент був відсутній на занятті з якої-небудь причини, він може надіслати відеозвіт про проведену практичну діяльність.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, суттєве значення для формування здорового способу життя студентів має режим дня. Фізкультурно-оздоровчі заняття в режимі дня студента-медика повинні стати одним з найбільш ефективних і доступних засобів профілактики захворювань і оздоровлення організму. Ведення електронного щоденника сприятиме досягненню цієї задачі.

Перспективою подальших досліджень ми вбачаємо в подальшому пошуку ефективних методів підвищення рівня фізичної підготовленості студентів з різними захворюваннями, які належать до спеціальних медичних груп.

Література.

1. Бєлкова, Т. О. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров’я засобами фізичної культури: дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 /Т. О. Бєлкова. – Кропивницький, 2018. – 316 с.

2. Брехман, І. І. Валеологія - наука про здоров'я / І. І. Брехман. - [2-ге вид., дод., І перероб.]. - Фізкультура та спорт, 1990. - 206 с.

3. Виноградов, П. А. Основи фізичної культури та здорового способу життя: [Навч. посібник для навч. закладів]/П. А. Виноградов, О. П. Душанін, В. І. Жолдак. - Порада. спорт, 1996. - 587 с.

4. Колос, О. Визначення мотивації та ставлення студенток ВНТУ до занять оздоровчою аеробікою / О. Колос, О. Підлужник // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : [збірник наукових праць].– Випуск 1. – [головний редактор В. М. Костюкевич]. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. – С. 84–89.

5. Менхін, Ю. В, Менхін, А. В. Оздоровча гімнастика: теорія та методика: [навч.]/Ю. В. Менхін, А. В. Менхін. -Фізкультура та спорт, 2009. С. 8–9.

6. Портнов, Ю. М. Теоретичні та науково-методичні засади підготовки кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту: автореф. дис. … канд. пед. наук/Ю. М. Портнов. -1989. – 42 с.

7. Сухів, С. Режим дня, як фактор здоров'я/С. Сухів, В. Альконський. - Фізкультура та спорт. - 1991. - № 3 - С. 19–24.

8. Холодов, Ж. К., Кузнєцов, Ст. З. Теорія та методика фізичного виховання та спорту: [навч. посібник]. -Видав. центр "Академія", 2002. - С. 439.

9. Юшковська, О. р. Самостійні заняття з фізичного виховання: [навч. посібник]/О. р. Юшківська, Т. Ю. Круцевич, Ст. Ю. Середовська, Г. Ст. Безверхня. - Одеса: ОНМедУ, 2012. - 364 с.

References.

1. Bielkova T. O. (2018). Pidhotovka studentiv vyshchykh medychnykh zakladiv do formuvannia osobystoho zdorovia zasobamy fizychnoi kultury : [dys. … kand. ped. nauk]. Kropyvnytskyi, 316 (in Ukraine).

2. Brexman, Y'. Y'. (1990)ю Valeology'ya – nauka o zdorov'e [2-e y'zd., dop., y` pererab.]. M. : Fy'zkul'tura y' sport, 206.

3. Vy'nogradov, P. A. (1996). Osnovy fy'zy'cheskoj ku'`tury y' zdorovogo obraza zhy'zny` : [Ucheb. Posoby'e dlya ucheb. Zavedeny'j]. Sovet. sport, 587,

4. Kolos, O. (2016). Vy’znachennya moty’vaciyi ta stavlennya studentok VNTU do zanyat’ ozdorovchoyu aerobikoyu. Fizy’chna kul’tura, sport ta zdorov’ya naciyi : [zbirny’k naukovyh pracz’].Vy’pusk 1. [golovny’j redaktor V. M. Kostyukevy’ch]. Vinny’cya: TOV «Planer», 84–89 (in Ukraine).

5. Menxy’n, Yu. V., Menxy’n, A. V.(2009). Ozdorovy’tel’naya gy’mnasty’ka: teory’ya y’ metody’ka : [ucheb.]. Fy’zkul’tura y’ sport, 8–9

6. Portnov, Yu. M. (1989). Teorety’chesky’e y’ nauchno-metody’chesky’e osnovy podgotovky’ kvaly’fy’cy’rovannыx sportsmenov v y’grovyh vy’daxh sporta : [avtoref. dy`s. … kand. ped. nauk]. L., 42

7. Suxov, S. (1991). Rezhy’m dnya, kak faktor zdorov’ya. Fy’zkul’tura y’ sport. № 3, 19–24

8. Xolodov, Zh. K., Kuzneczov, V. S. (2002). Teory’ya y’ metody’ka fy’zy’cheskogo vospy’tany’ya y’ sporta : [ucheb. posoby’e]. Y’zdat. centr «Akademy’ya», 439

9. Yushkovs’ka, O. G. (2012). Samostijni zanyattya z fizy’chnogo vy’hovannya : [navch. posibny’k]. Odesa : ONMedU, 364

УДК 37.091.5-044.247:796

Т.П. Сергєєва, С.В. Халайджі
Одеська національна академія харчових технологій
(м. Одеса,Україна)

«ПАСПОРТ ЗДОРОВ’Я» СТУДЕНТА ЯК СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Sergeeva T.P., Khalaydzhi S.V.
Odessa National Academy of Food Technologies
(Odessa, Ukraine)

«PASSPORT OF HEALTH» OF THE STUDENT YAK SKLADOV TO THE PROCESS OF MOTIVATS BEFORE TAKING PHYSICAL CULTURE

Анотація. У статті досліджено мотиви, що спонукають студентів відвідувати заняття з фізичного виховання та розглянута складова процесу мотивації до активного виховання фізичної культури особистості. Виявлено, що впровадження в освітній процес «Паспорту здоров’я» покращило відвідування студентами обов’язкових навчальних занять з фізичного виховання. Визначено, що результатом впровадження «Паспорту здоров’я» є формування позитивного

ставлення та підвищення рівня мотивації студентів до систематичних занять фізичною культурою.

Ключові слова: паспорт здоров’я, студенти, мотивація, фізична культура.

Annotation. The article explores the motives that motivate students to attend physical education classes.

Offered "student's health passport" as one of the pedagogical ways to motivate students to physical activity and healthy lifestyle.

The article contains the results of a survey of first-year students on motivation for physical education; appropriate levels of this motivation have been established; determined the dynamics of attendance by students of compulsory physical education classes. The pedagogical influence of the "Health Passport" introduced in the educational process of physical education on the attendance of compulsory educational and independent physical education classes by students has been established. It is determined that the result of the introduction of the "Health Passport" is the formation of a positive attitude and increase the level of motivation of students to regular physical activity.

Key words: health passport, students, motivation, physical education.

Актуальність. Сучасний освітній процес у закладах вищої освіти України пред'являє високі вимоги до здоров’я студентської молоді, тому погіршення його стану є не тільки медичною, а й серйозною педагогічною проблемою, оскільки ускладнює процес навчання, знижує його якість, викликає відхилення в соціальній поведінці молодої людини. За даними Міністерства охорони здоров’я України, майже 90 % студентів мають відхилення у стані здоров’я [5, с. 26]. Науковці (Г. Кривошеєва, З. Литвинова, О. Трещева, Т. Сергєєва, С. Халайджі та ін.) з’ясували, що 74 % студентів мають низький рівень культури здоров’я, не відчувають потреби в самооздоровленні, вдаються до самолікування, переоцінюють можливості власного організму [9, с. 29]. Ж. Бєлікова, А Горєлов, Т. Дегтяренко, Б. Малицька, Р. Яготін відзначають, що в останні роки збільшується кількість молодих людей, що страждають порушенням дихальної та серцево-судинної системи, що може в подальшому призвести до значного зниження їх функціональних можливостей. На збереження здоров’я молодого покоління засобами фізичного виховання спрямована державна політика, яка базується на засадах таких основних Законів України як: «Про вищу освіту»; «Про фізичну культуру та спорт», Національна доктрина розвитку фізичної культури й спорту та ін. Існуючі нормативні акти спрямовані на узагальнення прогресивних тенденції та передового світовий досвіду з проблеми організації фізичного виховання у закладах вищої освіти [10, с. 318; 11, с. 52].

Проблема укріплення здоров'я студентської молоді була та залишається однією з найважливіших завдань суспільства. На сьогоднішній день наявні лише заклики бути здоровим, але аналіз результатів медичних оглядів студентів молодших курсів свідчить про погіршення стану їх здоров'я, загострення в них серцево-судинних та інших хронічних та інфекційних захворювань [5, с. 25; 6, с. 510−516; 9, с. 30].

Сучасна молодь завдяки постійному зростанню рівня науково-технічного прогресу та бажанням побутового комфорту найчастіше веде малорухливий спосіб життя, що стає причиною її хронічного «рухливого голоду» [3, с. 89; 11, с. 56]. А якщо вважати, що студенти – це основний трудовий резерв України, запорука її успішного розвитку, їх стан здоров'я стає одним з найважливіших факторів благополуччя всієї української нації [6, с. 511]. Але недостатня рухова активність студентів, з одного боку, і постійно зростаюче учбове і психологічне навантаження, особливо на молодших курсах, робить їх найбільш вразливим прошарком суспільства. У зв'язку з цим, формування у студентів постійної потреби в систематичних фізичних навантаженнях як під час обов'язкових занять фізичним вихованням, так і в додатковий час є важливим завданням викладача фізичного виховання ЗВО.

Вирішенням цієї проблеми займається достатня кількість науковців у сфері фізичного виховання (Є. Захаріна, Т. Нестеренко, Т. Пасічна, Л. Пшенична, А. Козицька, О. Терещенко, І. Хіміч та ін.). Існують різні засоби залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами. Використання в освітньому процесі новітніх фітнес-технологій, різноманітних нестандартних методик, підбір сучасного музичного супроводження, впровадження занять «на вибір» відповідно до інтересів і уподобань студентів , і, врешті решт, вплив оцінки за дисципліну «Фізичне виховання» на отримання стипендії, тобто використання різних мотиваційних чинників, впливає на формування інтересу до занять фізичною культурою [10, с. 321].

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом − багатоступінчастий: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом. [3, с. 90, 6, с. 510−516; 7, с. 352−357].

Питання мотивації до занять фізичними вправами підіймаються у наукових працях багатьох авторів [1, с. 3; 2, с. 77−78; 4, с. 50−51;8, с. 92; 9, с. 35]. Ними пропонуються різні мотиваційні форми і засоби для формування у студентів стійкої потреби до регулярних занять фізичною культурою та спортом.

На думку науковця П. Виноградова, здоровий спосіб життя до здоров'язбереження студента являє собою процес, в основу якого покладена рухова активність тобто фізкультурно-оздоровча діяльність, яка в свою чергу повинна бути мотивованою. Рівень мотивації окремої особистості впливає на стан її здоров'я. У студентів, які не розуміли важливості фізичного виховання для здоров'язбереження і не займалися самостійно фізкультурно-оздоровчою діяльністю, було зафіксовано більш високу частоту бактеріальних інфекцій

порівняно з тими, рівень фізичної підготовки яких становить вище середнього показника.

Мета роботи: дослідження впливу впровадженого в освітній процес з фізичного виховання «Паспорту здоров'я» на формування позитивного ставлення та підвищення рівня мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Завдання дослідження:

1. Виявити мотиви, що спонукають студентів до відвідування занять з фізичного виховання.
2. Визначити ефективність впливу «Паспорту здоров'я» студента на систематичність занять фізичної культурою.

Організація і методи дослідження. Дослідження проводилося в Одеській національній академії харчових технологій протягом 2018−2019 та 2019−2020 навчальних років. До експерименту були залучені студенти 1 курсу всіх факультетів академії. Всього у дослідженні прийняло участь 864 студента.

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні методи дослідження: вивчення, аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне тестування та анкетування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для виявлення мотивів, що спонукають студентів відвідувати заняття з фізичного виховання, студентам було запропоновано відповісти на запитання: «Мотиви, які спонукають Вас займатися фізичною культурою?». Пропонувалися 11 варіантів відповідей (табл. 1).

Таблиця 1

Результати анкетування студентів І курсу щодо мотивації до занять фізичною культурою

№	Мотиви, які спонукають Вас займатися фізичною культурою?	Розподіл результатів в середині статевих груп	
		Дівчата	Юнаки
1	Своєчасне отримання заліку	19,7 %	29,6 %
2	Потреба в русі	3,8 %	7,3 %
3	Збереження здоров'я.	39,7 %	13,2 %
4	Активізація фізичної та розумової працездатності	1,8 %	2,5 %
5	Формування гарної статури	21,9 %	24,2 %
6	Підготовка до майбутньої професійної діяльності	–	–
7	Звичка	0,5 %	4,9 %
8	Відчутна користь від занять	6,7 %	8,8 %
9	Приклад друзів	–	3,8 %
10	Можливість поспілкуватися	2,8 %	1,3 %
11	Позитивне відношення до фізичної культури в колективі	3,1 %	4,4 %

Проаналізувавши результати опитування груп за статтю, ми виявили наступну структуру мотивів займатися фізичною культурою. Серед дівчат найвагомішим мотивом є збереження здоров'я – 39,7 %, наступними по вагомості були: формування гарної статури – 21,9 %, своєчасне отримання заліку – 19,7 %. Серед юнаків найвагомішим мотивом виявилося своєчасне отримання заліку – 29,6 %, наступними були: формування гарної статури – 24,2 %, збереження здоров'я – 13,2 %.

Слід зазначити, 63,9 % студентів займається фізичними вправами лише на заняттях з фізичного виховання. Тому ці заняття є провідною формою роботи зі створення у студентів позитивної мотивації до виконання різних фізичних вправ.

У своєму дослідженні ми вирішили використати «Паспорт здоров'я», робота з яким формує мотивацію у студентів до спостереження за динамікою стану власного здоров'я, фізичної підготовленості, а також до збільшення кількості самостійних занять фізичною культурою і спортом.

«Паспорт здоров'я» був розроблений викладачами кафедри фізичної культури та спорту ОНАХТ у 2017 році. Він містить вимоги з техніки безпеки під час занять з фізичного виховання, опис організації навчального процесу з фізичного виховання в ОНАХТ, стислу історію олімпійського руху, методику розподілу студентів на різні медичні групи, методи визначення типу статури. З огляду на специфіку фізичного виховання, в «Паспорті здоров'я» студента більш детально висвітлюються питання фізичного розвитку, рухової і функціональної підготовленості, відомості про основні принципи оздоровчо- тренувальних занять, знання яких необхідні для індивідуалізації процесу навчання та фізичного самовдосконалення.

Студенти на початку 1 семестру зобов'язані були ознайомитися зі змістом «Паспорту здоров'я», з методикою виконання наведених в «Паспорті» тестів і функціональних проб, заповнити всі його розділи, а також дві зведені таблиці.

Перша таблиця містила антропометричні показники і функціональні проби: масу тіла, довжину тіла, індекс маси тіла, розміри грудної клітини у спокої, на вдиху, на видиху та її екскурсію; обхват талії, окружність тазу, ЧСС у спокої, артеріальний тиск, об'єм біцепсу у стані спокою та у напрузі, а також результат проби Руф'є, Штанге (затримання дихання на вдиху) та Генчі (затримання дихання на видиху).

Друга таблиця містила показники рівня рухової підготовленості: стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 1 хв, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба вперед з положення сидячи, шість змішаних упорів, стрибки на скакалці за 1 хв, біг 100 м та 3000 м, а також човниковий біг.

Крім того, у «Паспорті» студенти визначали свій тип статури, вимірювали об'єм правого та лівого стегна, правої та лівої гомілки, виявляли рухливість у тазостегновому суглобі за допомогою тесту «шпагат-зростання», а також виконували сходову пробу.

Вхідні данні (на початку 1 семестру) у «Паспорті здоров'я» заповнювалися з певною послідовністю. Частину антропометричних показників (розміри грудної клітини у спокої, на вдиху, на видиху та її екскурсію; обхват талії, окружність тазу, об'єм біцепсу у стані спокою та у напрузі, об'єм правого та лівого стегна, правої та лівої гомілки) студенти вимірювали самостійно після консультації з викладачем; артеріальний тиск, масу тіла, довжину тіла їм замірювали під час проходження медогляду. Індекс маси тіла розраховувався ними за формулою, наведеною у «Паспорті». Всі функціональні проби (Руф'є, Штанге та Генчі), а також всі тести фізичної підготовленості студенти виконували на заняттях з фізичного виховання під керівництвом викладача.

Тестування проходило чотири рази на рік протягом 2 років (на початку та в кінці кожного семестру). Таким чином студенти спостерігали зрушення в динаміці власного функціонального стану організму та рівня фізичної підготовленості. Крім того, студенти обробляли результати самоконтролю за всіма показниками (антропометричними, показниками рівня рухової та функціональної підготовленості), спостерігаючи зрушення своїх результатів, і робили аналіз покращення або погіршення своїх показників наприкінці кожного року навчання.

Порівнюючи показники відвідувань обов'язкових навчальних занять студентами молодших курсів у останні 2 роки (2018 - 2020), з показниками попередніх двох навчальних років (2015-2017), нами отримано наступні результати (табл. 2).

Таблиця 2

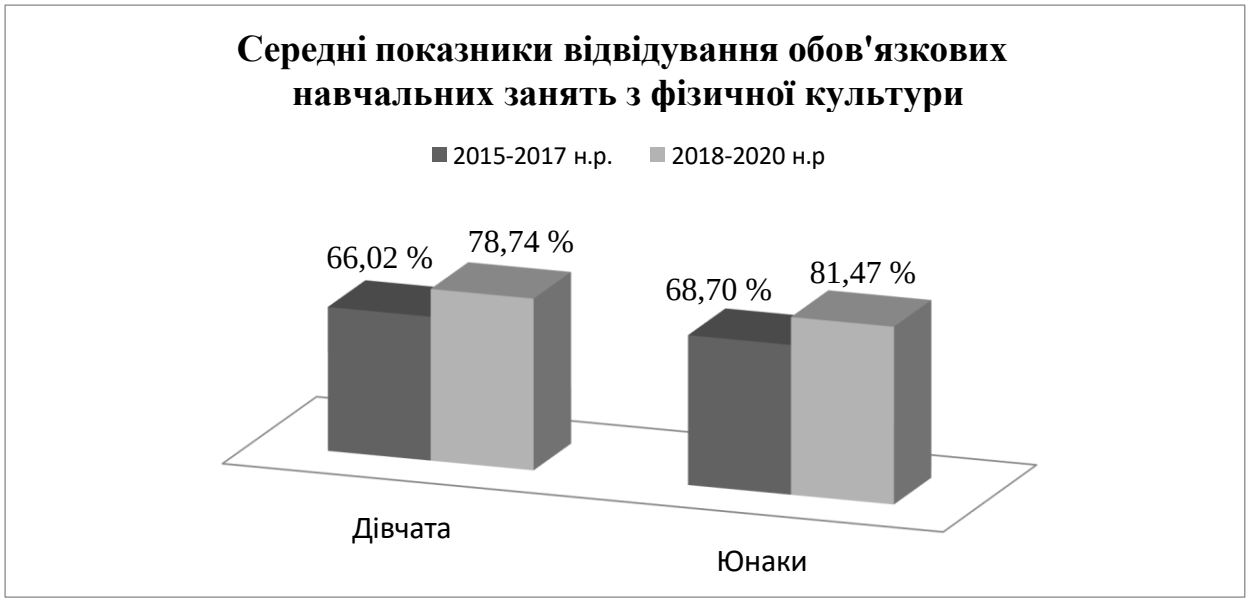
Показники відвідування обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання студентами ОНАХТ по навчальних роках (у відсотках)

	До експерименту			Під час проведення експерименту		
Навчальні роки	**2015-2016**	**2016-2017**	**Середній показник**	**2018-2019**	**2019-2020**	**Середній показник**
Дівчата	65,91	66,13	66,02	76,25	81,23	78,74
Юнаки	69,23	68,16	68,70	78,29	84,65	81,47
Разом	67,57	67,14	67,36	77,27	82,94	80,11

З таблиці видно, що відсоток відвідування всіма студентами обов'язкових навчальних занять у 2015−2016 та 2016−2017 навчальних роках (до експерименту) майже не відрізнявся з року в рік і дорівнював 67,57 і 67,14 відповідно. В середньому цей показник складав 67,36 %.

Після впровадження «Паспорту здоров'я» (під час проведення експерименту) показники відвідування обов'язкових навчальних занять стали збільшуватися. Вже на першому році експерименту після впровадження «Паспорту здоров'я» студенти стали значно краще відвідувати заняття у порівнянні з попередніми роками. Результати їх відвідувань з середнього показника за 2015−2017 н.р. у 67,36 % покращилися до 77,27 % у 2018−2019 н.р. Різниця зрушень 9,91 %. Також нами спостерігалась і подальша позитивна динаміка покращення відвідувань занять на другому році експерименту з 77,27 % до 82,94 % (на 5,67 % за рік). В цілому середній показник відвідування обов'язкових занять всіма студентами з 2015-2017 р. до 2018-2020 н.р. покращився з 67,36 % до 80,11 %. Зрушення – 12,75 %.

Показники у дівчат і юнаків відрізнялись між собою не суттєво (в середньому на 2,5 %) і попередні роки, і в останні два роки. Так, у 2015−2017 навчальних роках показник систематичних відвідувань обов'язкових навчальних занять склав відповідно у дівчат і юнаків 66,02 % і 68,70 % , у 2018-
−2020 навчальному році – 78,74 %та 81,47 % відповідно (діаграма 1).



Діаграма 1. Середні показники відвідування обов'язкових навчальних занять з фізичної культури дівчатами і юнаками по роках.

Результати анкетного опитування студентів щодо кількості самостійних занять фізичною культурою у позанавчальний час до використання «Паспорту здоров'я» (2015−2016, 2016−2017 н р.) та після його впровадження (2018−2019 та 2019−2020 н. р.) наведені у таблиці 3.

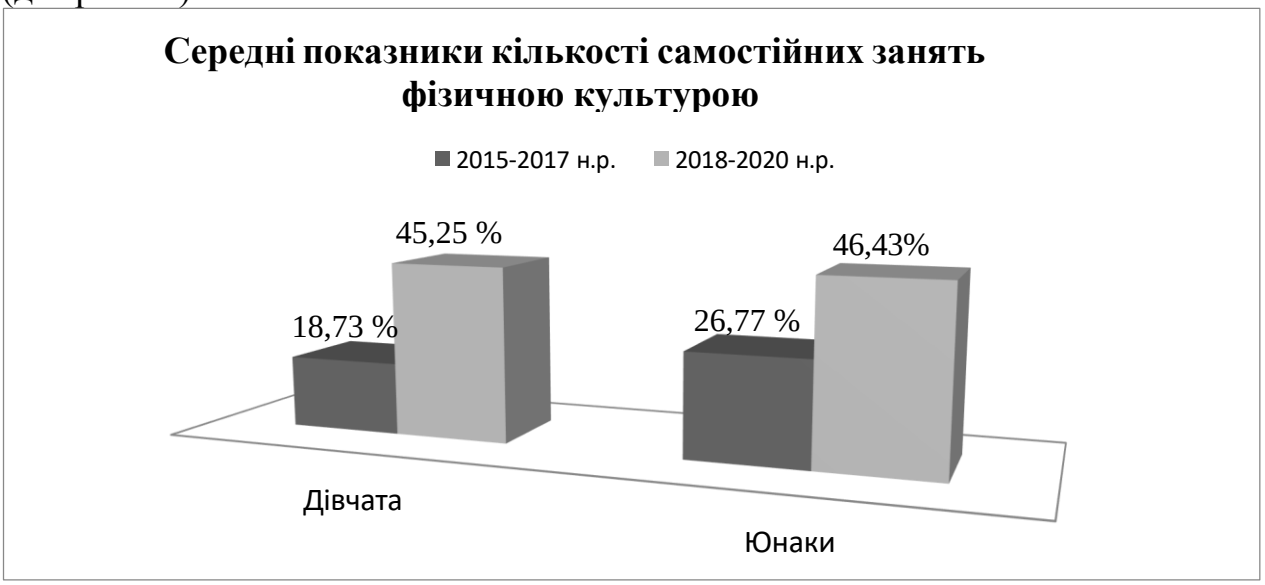
Таблиця 3

Показники кількості самостійних занять фізичною культурою студентів ОНАХТ у позанавчальний час по навчальних роках (у відсотках)

	До експерименту			Під час проведення експерименту		
Навчальні роки	**2015-2016**	**2016-2017**	**Середній показник**	**2018-2019**	**2019-2020**	**Середній показник**
Дівчата	18,35	19,10	18,73	42,13	48,36	45,25
Юнаки	26,42	27,11	26,77	43,18	49,68	46,43
Всі студенти	22,39	23,11	22,75	42,66	49,02	45,84

Як видно з табл.3, до впровадження «Паспорту здоров'я» самостійно займалися фізичними вправами менш ніж 20 % дівчат (18,35 % і 19,10 % по роках відповідно). У юнаків цей показник відповідно складав 26,42 % та 27,11 %. Середній показник дорівнював 26,77 %, що було на 8,05 % більше, ніж у дівчат. В цілому в 2015−2017 н. р. самостійно займалися фізичними вправами 22,75 % студентів.

Спостерігаючи за зміною показників кількості самостійних занять до використання «Паспорту здоров'я» (до експерименту) та після його впровадження в навчальний процес (під час проведення експерименту), можна констатувати, що результати стали відрізняться суттєво. Так, у 2015−2017 н. р. самостійно займалися фізичною культурою у середньому 18,73 % дівчат та 26,77 % юнаків. Після введення обов'язкового заповнення «Паспорту здоров'я» відсоток студенток, що почали самостійно займатися фізичними вправами у додатковий час збільшився на 26,52 % і склав відповідно 45,25 %. У юнаків за цей же час показники кількості самостійних занять збільшилися на 19,66 % (діаграма 2).



Діаграма 2. Середні показники кількості самостійних занять фізичною культурою дівчат і юнаків по роках.

В цілому після впровадження «Паспорту здоров'я» середній показник кількості самостійних занять фізичною культурою всіма студентами склав 45,94 %, що на 23,19 % більше, ніж у попередні роки.

Використання «Паспорту здоров'я» в процесі викладання дисципліни «Фізичне виховання» в ОНАХТ значно покращило відвідування студентами обов'язкових навчальних занять та збільшило кількість самостійних занять фізичною культурою. Такий результат пов'язано з наочністю змін антропометричних показників, функціонального стану і фізичної підготовленості студентів. Це в підсумку позитивно вплинуло на бажання студентів займатися власним здоров'ям та стали додатковою мотивацією до занять фізичними вправами у позанавчальний час самостійно або у групах спортивного вдосконалення.

Висновки. Додержання здорового способу життя передбачає врахування принципу особистої відповідальності студента за стан власного здоров'я. Мотивація є одним із найважливіших компонентів у процесі організації особистого освітнього діяльності. Студенти керуються різноманітними мотивами, серед яких найбільш важливими для дівчат є збереження здоров'я – 39,7 %;формування гарної статури – 21,9 %; своєчасне отримання заліку – 19,7 %. Серед юнаків найвагомішими мотивами виявилися своєчасне отримання заліку – 29,6 %, а також формування гарної статури – 24,2 % і збереження здоров'я – 13,2 %.

Нами встановлено, що значна кількість студентів відвідують заняття з фізичного виховання лише через необхідність отримання академічного заліку. Загалом студентська молодь не достатньо усвідомлює значення здоров'я, як щонайвищої цінності в житті кожної людини, ними достатньо часто ігноруються доступні заходи фізичної культури, для підтримки та зміцнення власного здоров'я.

Впровадження «Паспорту здоров'я» дозволило суттєво покращити відвідування студентами обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання на 12,75 %. Аналіз змін у кількості самостійних занять фізичною культурою показав більш вагомий результат. В середньому самостійно стали займатися 45,84 % студентів, покращив результат попередніх років на 23,09 %. Результатом впровадження «Паспорту здоров'я» студентів є формування позитивного ставлення та підвищення рівня мотивації до систематичних занять фізичною культурою, а також самовизначення щодо цінностей фізичної культури, мотивів навчальної діяльності з фізичної культури, що забезпечує компетентність в цій сфері, активність і самостійність в процесі добування знань про самого себе.

Вважаємо, що досвід використання «Паспорту здоров'я» в процесі фізичного виховання в ОНАХТ є позитивним, і ми можемо рекомендувати його для використання в інших закладах вищої освіти України.

Подальші дослідження передбачають розробку та впровадження електронних «Паспортів здоров'я» в освітній процес з дисципліни «Фізичне виховання».

Література.

1. Артюшенко А.О. Мотиваційна мобільність як складова функціональної структури довільного управління руховою активністю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №2. С. 3−7.
2. Додонова О.А. Григор'єва В.О., Єрмолаєва Т. М. Мотиваційні чинники в системі фізичного виховання студентської молоді Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наук. праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки. 2008. Т.2. С. 77–81.
3. Піонтковський-Вихватень Б. Психологічні особливості мотивації навчальної діяльності студентів ВНЗ. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. 2010. №1. С. 50−54.
4. Раєвський Р.Т. Канішевський С.М. Здоров'я, здоровий та оздоровчий спосіб життя студентів. Одеса : Наука та техніка. 2008. 556 с.
5. Сергєєва Т. П. Халайджі С.В. Комплексний підхід до формування здоров'язбережувального освітнього середовища у технічному ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2015. Випуск ЗК (97) 19. С. 510−516.
6. Сергєєва Т.П. Формування ціннісного ставлення до свого здоров'я – шлях до підвищення здоров'я майбутніх фахівців харчової промисловості Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2014. Випуск ЗК (45) 14. С. 352−357.
7. Халайджі С.В. Мотивація студенток молодших курсів ОНАХТ до занять фізичною культурою. Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві : матеріали ІІ Всеукраїнської наук.-метод. конф., 13 березня 2014 р. Харків : ХНАДУ, 2014. С. 91−93.
8. Халайджі С.В. Сергєєва Т.П. Суб'єктивні показники стану здоров'я як мотивація студентів до здоров'язбереження. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання: Збірник наукових праць ІІІ міжнар.наук.-практ. конф. 18–19 квітня 2017 р. Краматорськ : ДДМА. 2017. С. 28−37.

9. Яготін Р. С., Дегтяренко Т. В., Босенко А. І., Модель індивідуалізованого педагогічного контролю адаптованості студентів до фізичних навантажень. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т.Г. Шевченка. 2019. Вип. 3(159). С. 317–322.

10. 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. https://doi.org/10.15561 /20755279.2019.0108

References.

1. Artyushenko A.O (2011) Motyvatsiyna mobil′nist′ yak skladova funktsional′noyi struktury dovil′noho upravlinnya rukhovoyu aktyvnistyu. Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu [Motivational mobility as a component of the functional structure of arbitrary control of motor activity]. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. №2. S. 3−7. [in Ukranian].

2. Dodonova O.A, Hryhor′yeva V.O., Yermolayeva T.M. (2008) Motyvatsiyni chynnyky v systemi fizychnoho vykhovannya student·s′koyi molodi [Motivational factors in the system of physical education of student youth]. Physical education, sports and health culture in modern society: Collection of Sciences. Proceedings of Volyn National University by Lesya Ukrainka. T. 2. S. 77–81. [in Ukranian].

3. Piontkovsky-Vykhvaten B. (2010) Psykholohichni osoblyvosti motyvatsiyi navchal′noyi diyal′nosti studentiv VNZ [Psychological features of motivation of educational activity of university students]. Bulletin of the Kyiv Institute of Business and Technology. №1. S. 50−54. [in Ukranian].

4. Raevsky R.T., Kanishevsky S.M (2008) Psykholohichni osoblyvosti motyvatsiyi navchal′noyi diyal′nosti studentiv VNZ [Health, healthy and wellness lifestyle of students]. Odessa : Science and Technology. 556 s.

5. Serhyeyeva T.P, Khalaydzhi S.V. (2015) Kompleksnyy pidkhid do formuvannya zdorov″yazberezhuval′noho osvitn′oho seredovyshcha u tekhnichnomu ZVO [An integrated approach to the formation of a healthy educational environment in technical university]. Scientific journal of the National Pedagogical University M.P. Drahomanova. Series №15 «Scientific and pedagogical problems of physical culture». Physical culture and sports. Issue (97), 19. S. 510−516. [in Ukranian].

6. Serhyeyeva T.P. (2014) Formuvannya tsinnisnoho stavlennya do svoho zdorov″ya – shlyakh do pidvyshchennya zdorov″ya maybutnikh fakhivtsiv kharchovoyi promyslovosti Formation of a valued attitude to one's health - a way to improve the health of future professionals in the food industry Scientific Journal of the National Pedagogical University M.P. Drahomanova. Series №15 «Scientific and pedagogical problems of physical culture». Physical culture and sports. Issue (45) 14.
S. 352−357. [in Ukranian].

7. Khalaydzhi S.V. (2014) Motyvatsiya studentok molodshykh kursiv ONAHT do zanyat′ fizychnoyu kul′turoyu [Motivation of ONAFT students to physical education classes]. Physical education, sports and health in modern society: materials of the II Ukrainian scientific method. Conf., March 13, Kharkiv: KhNADU, 2014.
S. 91−93. [in Ukranian].

8. Khalaydzhi S.V., Sergeeva T.P. (2017) Sub″yektyvni pokaznyky stanu zdorov″ya yak motyvatsiya studentiv do zdorov″yazberezhennya [Subjective indicators of health status as a motivation of students to maintain]. Pedagogy and modern aspects of physical education: Collection of scientific works of the III international scientific-practical. conf. April 18–19, Kramatorsk: DSEA. S. 28−37. [in Ukranian].

9. Yagotin R.S., Degtyarenko T.V, Bosenko A.I. (2019) Model′ indyvidualizovanoho pedahohichnoho kontrolyu adaptovanosti studentiv do fizychnykh navantazhen′ [Model of individualized pedagogical control of students' adaptation to physical activity]. Bulletin of the National University "Chernihiv Collegium" named after T.G. Shevchenko. Vip. 3 (159). S. 317–322. https://doi/10.5281/zenodo.3477805 [in Ukranian].

10. Yagotin R., Degtyarenko T., Bosenko A., Plisko V., Dolinsky B. (2019) 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). P. 51–57. https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0108 [in English].

УДК 796.011

Т.С. Брюханова А.М. Григорьєва
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ЯК ОДИН ІЗ ПРІОРИТЕТІВ ОСВІТИ

T.S. Bryukhanova A.N. Hryhorjeva
Donbass`ka derzhavna mashinobudivna akademiya
(Kramatorsk's, Ukraina)

PHYSICAL EDUCATION AS ONE OF THE PRIORITIES OF EDUCATION

Анотація: Розглядаються основні аспекти вдосконалення організації рухової активності студентів в сфері освіти.

Використовуються дані опитування експертів з ключових питань даної проблеми. Окреслено перспективні шляхи поліпшення організації рухової активності студентської молоді протягом навчання і їх відношення до фізичних занять. Вказується на необхідність підвищення кваліфікації викладачів фізичного виховання.

Ключові слова: активність, фізичне виховання, студент, освіта.

Annotation: The main aspects of improving the organization of students' motor activity in the field of education are considered.

The data of a survey of experts on the key issues of this problem are used. Perspective ways of improving the organization of motor activity of student youth during training and their attitude to physical exercises are outlined. The need to improve the qualifications of physical education teachers is indicated.

Key words: activity, physical education, student, education.

Постановка проблеми: Одним із головних завдань сучасної освіти є створення освітнього середовища для розвитку здорової учнівської та студентської молоді, формування у неї свідомого ставлення до свого життя, оволодіння навичками здорового способу життя. Здорове молоде покоління – це запорука стабільного розвитку держави , один із чинників її позитивного міжнародного іміджу.

Аналіз статистичних даних останніх років свідчить, що на жаль, зберігаються тенденції до погіршення здоров'я й фізичної підготовленості дітей та учнівської молоді. Значно зросла кількість захворювань, пов'язаних з функціонуванням опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, збільшилась кількість дітей, які мають надмірну вагу.

На стан здоров’я учнівської та студентської молоді впливає багато факторів, а саме: несприятливе навколишнє середовище, погіршення санітарно-гігієнічних умов навчання та якості медичного обслуговування , поширення шкідливих звичок тощо.

Мета: Формування в учнівської та студентської молоді мотивації до здорового способу життя потребує системної комплексної роботи, спрямованої на діагностику, корекцію функціонального психофізіологічного та духовно-морального стану людини. Сформовані знання, вміння й навички забезпечать необхідний рівень працездатності, моралі та духовності кожної особистості, дадуть змогу зберегти, зміцнити здоров’я та сприяти свідомому ставленню до власного здоров’я.

Вирішення поставлених завдань слід здійснювати за трьома напрямами:

− створення здоров’язберігаючого середовища у навчальних закладах;

− формування здорового способу життя через зміст освіти;

− подальший розвиток фізичної культури і спортивно-масової роботи.

Створення здоров’язберігаючого освітнього середовища є головною передумовою зміцнення здоров’я учнівської та студентської молоді, що передбачає раціональне планування навчального навантаження на учня і студента, вміле поєднання її рухової активності з розумовою діяльністю; організація збалансованого харчування тощо.

У вітчизняній і зарубіжній практиці найбільш поширеними є декілька моделей формування здорового способу життя:

1. Валеологізація змісту багатьох навчальних предметів (біологія, географія, фізична культура, література, історія, екологія тощо). Зміст цих шкільних дисциплін має суттєвий потенціал для формування знань, умінь і навичок здорового способу життя.

2. Система позакласної освіти . Вона має значний резерв у цій галузі, представлена різними формами роботи, що відіграють важливу роль у формуванні мотивації до здорового способу життя. Як свідчить практика, найбільш ефективною є робота за методом «рівний-рівному», котра передбачає передачу знань від однолітка до однолітка.

3. Введення окремого предмета в Україні – «Основи здоров’я». Особливим засобом виховання учнівської та студентської молоді, що сприяє формуванню навичок здорового способу життя, організації корисного дозвілля й активного відпочинку, розвитку моральних і вольових якостей, реабілітації та корекції здоров’я, виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до самовдосконалення, готовності до праці та захисту Вітчизни є фізичне виховання та спорт.

Не випадково першим розділом Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на 2007-2011 роки передбачено практичні заходи, котрі безпосередньо стосуються поліпшення фізичного виховання,

фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в навчальних закладах. Результати державного тестування рівня фізичної підготовленості учнів і студентів, яке проводилося щорічно до 2008 року, вказують на те, що відсоток учнів і студентів, результати яких високій і вищій за середні рівні, залишається фактично сталим із незначним коливанням. Разом з тим за останні роки контингент віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи збільшився. Такий стан речей свідчить про те, що багато чого не зроблено у цьому напрямі. Зокрема існує велика кадрова проблема працівників галузі. У загальноосвітніх закладах працюють викладачі фізичного виховання, які не мають спеціальної освіти або взагалі її не мають. Їхня кількість складає майже 20%. За відсутності коштів процес підвищення кваліфікації здійснюється з порушенням термінів, а слабка матеріально-спортивна база, відсутність якісного інвентарю і обладнання не дають змогу реалізувати набуті знання у процесі підвищення кваліфікації і шкодять творчому розвитку фахівця фізичного виховання.

Одним з ефективних засобів поліпшення роботи щодо формування здорового способу життя є залучення батьків до співпраці у цьому напрямі. Позитивним прикладом у вирішенні цього питання є щорічне проведення в загальноосвітніх закладах спортивного свята „Тато, мама, я-спортивна сім'я", шкільних змагань із різних видів спорту серед паралельних класів, де вболівальниками та суддями є батьки. Останні п'ять років активно йде процес організації і проведення олімпійського уроку «Стань поряд з олімпійцями». Багатогранність і впливовість цього заходу не можливо перебільшити. Але ще недосконала нормативно-правова база самого навчально-виховного процесу, не достатній рівень творчості фахівців фізичної культури і спорту та й керівників закладів призводять до того, що олімпійський урок, як правило, відбувається у формі простої спартакіади.

Найефективнішим засобом формування здорового способу життя є заняття з фізичного виховання, у спортивних секціях та групах оздоровчої фізичної культури. Саме на практичних заняття фізичними вправами та обраним видом спорту учнями і студентами найкраще сприймаються знання будови тіла, психофізіології, психогігієни, екології людини, грамотності рухів та корисності фізичних вправ для здоров'я і життєдіяльності.

Важливо щоб заняття з фізичного виховання у загальноосвітніх закладах проводилися регулярно 5-6 годин на тиждень, а у вищих навчальних закладах тричі на тиждень (тобто 6 годин) на всіх курсах. Крім цього, необхідно розвивати мережу спортивних секцій безпосередньо в навчальних закладах. Паралельно на державному і місцевому рівнях повинна вестись активна робота щодо розширення мережі ДЮСШ, підтримки створення спортивних клубів та фітнесцентрів різної форми власності, відповідних умов у скверах і парках для самостійних занять фізичними вправами і спортом. Місця для проведення

занять фізичними вправами і спортом (спортивні споруди, інвентар і обладнання, майданчики, роздягальні, душові і т. ін.) повинні не тільки відповідати певним вимогам і стандартам, а бути естетичними і привабливими. Увесь процес у комплексі повинен викликати приємні відчуття в учнів і студентів і залишати на тривалий час приємні спогади від занять. За такої організації це робота буде мати успіх.

Висновок: Фізичне виховання повинно стати одним із пріоритетних напрямів освіти, як надзвичайно важливий чинник у процесі формування навичок здорового способу життя, як безпосередньо практична дисципліна, що сприяє усвідомленню здорового способу життя, навчає практичним діям щодо зміцнення здоров'я.

Література.

1. Бальсевіч В.К. Концепція альтернативних форм організації фізичного виховання дітей та молоді // Фізична культура: виховання, освіту, тренування.

2. Грибан Г. Аналіз стану здоров'я студентів Вищих Навчальних закладів / Г. Грибан, Т. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я:

3. Закон України "Про фізічну культуру и спорт". [Електронний ресурс] .- Режим доступу: http://zakon.rada.gov.ua

4. Кобза М.Т. Фізіологічній аналіз впліву зайняти фізичним виховання на адаптацію до фізичних навантажень та здоров'я студентів: Автореф. дис. ... канд. біол. наук. / М.Т. Кобза.

5. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. Затверджено рішенням Колегії Міносвіти України від 23.04.97р. протокол N 7 / 6-18

6. Королінська С. В. Клубна форма организации фізичного виховання у Вищих Навчальних закладах: Дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ун-т фізичної культури. / С. В. Королівська. - Л., 2007. - 196 с.

References.

1. Balsevich V.K. The concept of alternative forms of organizing the physical education of children and young people // Physical culture: education, education, training.

2. Griban G. Analyze the health of students of Vishchi Navchalnyh pledges / G. Griban, T. Kutek // Sports newsletter of Pridniprov'ya

3. Law of Ukraine "About physical culture and sport". [Electronic resource] .- Access mode: http://zakon.rada.gov.ua

4. Kobza M.T. Physiological analysis in conjunction with taking physical care of adaptation to physical education and health of students: Author's abstract. dis. ... Cand. biol. sciences. / M.T. Kobza. -

5. The concept of physical culture in the system of education in Ukraine. Confirmed to the decisions of the Ministry of Education of Ukraine from 23.04.97. protocol N 7 / 6-18

6. Korolinska SV Klubna form of organization of physical vikhovannya at Vishchi Navchalnyh zakladah: Dis ... cand. sciences z fiz. vikhovannya and sports: 24.00.02 / Lviv state University of Physical Culture. / S. V. Korolivska. - L., 2007 .-- 196 p.

УДК. 796.011

В.Г. Лосік, Ж.В. Малахова
Донецький національний медичний університет
(м. Краматорськ, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ КОМПЛЕКСНОЇ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ

V.G. Losik, Z.V. Malakhova
Donetsk National Medical University
(Kramatorsk, Ukraine)

PECULARITY OF COMPLEX METHODS OF PHYSICAL TRAINING FOR FUTURE DOCTORS

Анотація. В даній роботі проаналізовані та обґрунтовані теоретичні основи та результати педагогічного експерименту по виявленню ефективності комплексної методики використання сучасних оптимальних методів фізичної культури, розробленої на основі професіограми лікаря.

Ключові слова: фізична підготовка, професіограма, компетентність фахівця, фітнес-програма.

Annotation. This article analyzes and proves the theoretical bases and results of pedagogical experiments on detection efficiency of modern optimal physical culture methods, developed depending on doctor proffesiogram.

Key words: calisthenics, competence of the specialist, fitness-program.

Постановка проблеми та її актуальність. Для системи вищої професійної освіти проблема формування здоров'язберігаючої компетенції студентів стає більш актуальною, так як освітня система поки не забезпечує необхідний і достатній рівень їх сформованості у випускників вишів (3,5). Здоров'язберігаюча освіта стає необхідною умовою підготовки студентів медичного вишу, тому що лікар сьогодення є єдиною реальною особистістю, яка в процесі лікування пацієнта зберігає його здоров'я (1). Склалася проблемна ситуація, яка виливається у протиріччя між рівнем соціальної потреби у висококваліфікованих лікарях і ефективністю вибору засобів і методів фізичного виховання в підготовці майбутніх медичних працівників. Необхідно застосовувати методики, які сприяють не лише компенсації недоліку рухової активності сучасної молоді, але й ефективному впливу на професійно важливі фізичні якості сучасними засобами фізичної культури (6). Новітні методики повинні враховувати специфіку діяльності майбутнього лікаря і сприяти оптимальному відновленню організму після робочого дня засобами активного відпочинку з переключенням уваги з одного виду діяльності на другий та емоційного розвантаження (7). Необхідно підвищити якість освіти і скерувати викладачів на підготовку медичних висококваліфікованих спеціалістів, здатних конкурувати на ринку праці, а не просто надання знань з окремих дисциплін (2). Для вирішення даної проблеми ми пропонуємо запровадження в учбових процес з фізичного виховання студентів-медиків, комплексної методики фізичної підготовки, основним засобом якої є фітнес, розроблений з урахуванням професіограми лікаря.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У процесі вивчення науково-методичної літератури відомо, що більшість авторів, які вивчають проблеми фізичної підготовки студентів-медиків, в більшості випадків, визначали наявність професійно важливих фізичних якостей, застосовуючи методи спостереження і аналізування. Потрібно пам'ятати, що найбільш докладнішу інформацію та характеристику професії дає професіограма. Проаналізувавши професіограму лікаря-випускника стоматологічного факультету, ми з'ясували, що для успішної діяльності йому необхідні такі якості: висока координація рухів рук, висока тактильна чутливість пальців, вміння дозувати силові навантаження, витривалість зорового аналізатора, чітка мова, сила м'язів верхнього плечового поясу та черевного пресу. Професійні вимоги до особистих якостей спеціаліста в області медицини включають в себе стресостійкість, уміння володіти собою, організованність, соціальний інтелект,

високі комунікативні властивості, відповідальність, властивість співчувати і орієнтуватись в екстремальних умовах, врівноваженість, тактовність. (3).Наукові дослідження, проведені останніми роками, розширили уявлення про знання і зміст професіограми. Велику увагу розвитку професійних якостей фахівця приділяли такі вчені: Ю. Антошків, Н. Борейко, І. Бондаренко, Н. Завидівська, С. Канішевський, М. Ковенько, Р. Макаров, В. Філінков, С. Халайджи, Р. Раєвський та інші. Було з'ясовано, що у процесі професійно- прикладної фізичної підготовки у студентів необхідно сформувати комплекс психофізіологічних, особистісних якостей, зумовлених вимогами майбутньої професії.

Мета дослідження. Метою нашого дослідження є підбір оптимальних сучасних засобів фізичної культури для корекції фізичного стану та рівня здоров'я студенток-медиків, враховуючи розвиток професійно-важливих якостей. А, також, розробка спеціальної програми та комплексної методики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для розробки комплексної методики фізичної підготовки майбутніх лікарів був проведений педагогічний експеримент. В ньому прийняли участь 50 студенток 2-го курсу за спеціальністю «Стоматологія», які були розділені на 2 групи –контрольну (КГ) і експериментальну (ЕГ), по 25 – у кожній. В КГ заняття фізичною культурою згідно програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання». В ЕГ – на заняттях приділялась увага вихованню професійних якостей лікаря. Основними засобами в ЕГ був фітнес з різноманітними тренуючими програмами. Для оцінювання фізичного розвитку дівчат 17-19 років, використовувались: вагоростовий індекс, життєвий індекс легенів, силові показники (динамометрія). В кінці педагогічного експерименту дані були статистично опрацьовані. Знайдено середні величини, які дозволили одержати загальну характеристику тестових вправ по кількісним показникам, проведена оцінка достовірності динаміки результатів дослідження по t-критерію Стьюдента. Після аналізу динаміки тестів згинання та розгинання рук в упорі (вправа на силу), визнано достовірне покращення результатів. До експерименту – віджимались 23,3+0,54 раз. В кінці – 28,9+0,45 раз. Результати тесту піднімання тулуба: з 34,3 збільшилося до 45,8. Тримання кута сидячи в упорі: з 50 до 56 раз. Тест на гнучкість збільшився на 8,29 см. Результати підсумкового контролю фізичної підготовленості студенток-медиків показують ефективність вправ фітнес- програми на силу м'язів пресу, спини і плечового поясу.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. В результаті експерименту теоретично доведена і практично-обґрунтована ефективність комплексної методики використання сучасних засобів фізичної культури/фітнес/з огляду на професіограму лікаря.

2. Аналіз професіограми дозволив визначити важливі фізичні якості майбутніх лікарів: статична витривалість м’язів спини, черевного пресу, плечового поясу, загальна витривалість.

3. Комплексна методика фізичної підготовки лікарів включає в себе основні засоби фізичної підготовки з фітнесу: вправи на тренажерах, стретчинг, вправи з пілатесу, вправи з бодібарами.

Література.

1. Біліченко О.О. Мотивація студентів до занять з фізичного виховання. О.О. Біліченко // Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології. – Кременчук: КДПУ, 2008. – с. 79-82.
2. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров’я та фізична культура. – 2005. - №2. – С. 1-4.
3. 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.
4. Бондаренко О.М. Валеологічна компетентність молодої людини як запорука успішної кар’єри / О. М. Бондаренко // Гуманізація навчально- виховного процессу, зб. наук. пр..: Матеріали науково-парктичної конференції «Культура особистості – джерело здоров’я» за заг. ред. В.І. Сипченка. – Слов’янськ, 2006. – С. 3-7.
5. Ващєнко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-вихновному процесі / О. Ващєнко, С. Свириденко // Здоров’я та фізична культура . – 2006. - №8. – С. 1-6.
6. 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.
7. 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.
8. 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.

9. 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.

Refrences.

1. Bilichenko OO Motivation of students to physical education classes. O.O. Bilichenko // Actual problems of physical education, sports and valeology. - Kremenchuk: KDPU, 2008. - p. 79-82.
2. Boychenko T. Valeology - the art of being healthy / T. Boychenko // Health and physical culture. - 2005. - №2. - P. 1-4.
3. Boychenko T. Health-preserving competence as a key in education in Ukraine / T. Boychenko. Basics of health and physical culture. - 2008. - № 11-12. - P. 6-7.
4. Bondarenko O.M. Valeological competence of a young person as a guarantee of a successful career / O.M. Bondarenko // Humanization of the educational process, a collection of scientific papers: Proceedings of the scientific-practical conference "Culture of personality - a source of health" edited by V.I. Sypchenko. - Slovyansk, 2006. - P. 3-7.
5. Vashchenko O. Teacher's readiness to use health-preserving technologies in the educational process / O. Vashchenko, S. Svyridenko // Health and physical culture. - 2006. - №8. - P. 1-6.
6. Omelchenko S.O. Content and methods of work of the class teacher on the formation of a healthy way of life of schoolchildren / S.O. Omelchenko // Humanization of the educational process: a collection of scientific works / edited by V.I. Sypchenko. - Slovyansk: SDPU, 2005. - Issue. XXVII. - P. 144 - 151.
7. Turchak A.L. Features of preparation of the future teacher of physical culture to the prevention of harmful habits of students / A.L. Turchak // Scientific notes of KSPU. Series: Pedagogical Sciences / ed .: V. Radula. - Kirovograd: RVV KDPU im. V. Vynnychenko, 2013. - Issue. 120. - P. 319-326.
8. Shiyan B.M. Theory and methods of scientific pedagogical research in physical education and sports: a textbook / B.M. Shiyan, O.M. Vatseba - Ternopil: Textbook - Bogdan, 2010. - 276 p.
9. Shostak I.O. Formation of culture of health of students of medical colleges in extracurricular activity: candidate of pedagogical sciences: 13.00.04 I.O. Shostak Shostak. - Uman, 2017. - 243 p.

УДК 796.04

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

ПЕДАГОГІЧНИ УМОВИ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ХІМІЧНИХ ФАХІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

V.P. Rodyhina
National Technical University
«Kharkiv Polytechnic institute»
(Kharkiv, Ukraine)

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF VALEOLOGICAL TRAINING OF STUDENTS OF CHEMICAL SPECIALTIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Анотація. У статті розглянуті педагогічні умови валеологічної підготовки студентів хімічних фахів до майбутньої професійної діяльності. Визначені критерії оцінки рівня валеологічної підготовленості студентів в період професійної підготовки. Розроблена схема валеологічної підготовки студентів хімічних фахів.

Ключові слова: студенти хімічних фахів, фізичне виховання, валеологічна освіта, рівень соматичного здоров'я, професійна діяльність.

Annotation. The pedagogical conditions of valeological preparation of students of chemical specialties for the future professional activity are considered in the article. Criteria for assessing the level of valeological readiness of students in the period of professional training are determined. A model of valeological training of students of chemical specialties has been developed.

Key words: students of chemical specialties, physical education, valeological education, level of somatic health, professional activity.

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 валеологічної освіти людини в збереженні та зміцненні її здоров'я, не сформованість позитивного ставлення до свого здоров'я у значної частини молодих людей.

Серед наукових й навчальних дисциплін, що займаються питаннями формування, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, особливе місце займає фізична культура. Більш того, предмет «Фізична культура» - єдиний з дисциплін вузу, в процесі вивчення якого студенти мають можливість практично займатися своїм оздоровленням.

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 валеологічної освіти особистості є одним з найважливіших питань педагогічної науки та практики, без рішення якого неможливо підвищити рівень валеологічних знань студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Дослідження, присвячені проблемам здоров'я та валеологічної освіти студентів хімічних фахів, своєчасні й необхідні, а фізична культура в вищому навчальному закладі має бути не тільки навчальною дисципліною, а й найважливішим базовим компонентом формування валеологічної культури 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 валеологічної культури, як виду культури майбутнього фахівця.

Ідея про необхідність збереження та розвитку здоров'я студентів й формування у них валеологічної освіти 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 Муравов, Е.Вайнер, Б.Чумаков, К.Зайцев та ін.). Проблемі формуванню валеологічної культури студентської молоді розглядає дисертаційні дослідження О.Зеленюк, В.Білогур, С.Сичов, Г.Іванова, А.Міненок, Ю.Драгнєв, 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 дослідженні всі можливі

шляхи формування валеологічної освіти у студентів хімічних фахів в процесі їх професійної підготовки. Для більшості студентів спрямованість інтересів, рівень їх сформованості в сфері фізичної культури характеризуються лише декларативним проголошенням позитивного ставлення до занять фізичними вправами, але не їх практичною реалізацією. Найбагатший арсенал засобів фізичної культури в профілактиці захворювань, формування здорового способу життя залишається незатребуваним в повсякденній діяльності студентської молоді.

Ситуацію, що створилася протиріччя між розумінням необхідністю валеологічної підготовки студентів, формування здорового способу життя і недостатньо розробленою технологією здійснення цього процесу стало підставою для вибору **мети дослідження**, яка складається в обґрунтуванні педагогічних умов валеологічної підготовки студентів хімічних фахів у процесі фізичного виховання.

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

- теоретично обґрунтувати валеологічну спрямованість фізичного виховання студентів хімічних фахів;
- обґрунтувати критерії оцінки рівня валеологічної підготовленості студентів хімічних фахів в період їх професійної підготовки;
- розробити схему валеологічної підготовки студентів хімічних фахів.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Соціологічні дослідження українських науковців останніх років показали, що студенти частіше, ніж їх однолітки з інших соціальних груп, страждають різними захворюваннями. Це пов'язано зі зміною режиму навчання й відпочинку, харчування, відсутністю самостійних навичок раціонального розподілу бюджету, часу й коштів, великими психоемоційними та розумовим навантаженнями, необхідністю адаптації до нових умов проживання у гуртожитку та навчання, пошуку додаткових джерел заробітків.

Тому основним завданням професійної підготовки є формування у студентів хімічних фахів потреби в особистому здоров'ї як фактору оптимальної реалізації творчої особистості, здійснення валеологічної підготовки, орієнтованої на відновлення й зміцнення їх здоров'я.

Валеологізація занять з фізичної культури в процесі професійної підготовки студентів хімічних фахів означає перехід від системи, яка орієнтована на формування певних фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь та навичок, до системи, що дає студентам глибокі знання про свій організм, о засобах цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження й зміцнення свого здоров'я. Фізична культура, по силі валеологічного потенціалу та здатності впливу на примноження здоров'я, є самим значущим й ефективним засобом вирішення перерахованих вище завдань.

Основними індикаторами валеологічної підготовленості студентів хімічних фахів в нашому дослідженні були визначення рівня валеологічної культури та рівня їх здоров'я.

Сутність валеологічної культури, яку ми визначаємо – це, складне інтегральне особистісне утворення, що представляє собою систему соціально значущих життєвих цінностей особистості, що спираються на індивідуальні знання людини про сутність здоров'я, включаючи шляхи та методи його прогнозування, формування й зміцнення. Тому основною метою валеологічної підготовки студентів хімічних фахів є формування валеологічної культурі особистості.

Компоненти валеологічної культури включають в себе, як відомо:

- когнітивний компонент, який виявляє загальний рівень валеологічної грамотності студентів, обсяг їх знань про духовне, психофізичне та соціальне здоров'я особистості;

- мотиваційно - ціннісний компонент - характеризує направленість системи життєвих цінностей особистості, визначає поведінку студента до проблеми здоров'я й здорового способу життя;

- поведінковий компонент - включає в себе емоційний фон життя особистості, психоемоційну стійкість, вольову регуляцію поведінки, прагнення до саморозвитку, самовдосконаленню й самовихованню в сфері здоров'я, відображає валеологічну спрямованість та активність поведінки студента.

Чим вище рівень розвитку окремих компонентів валеологічної культури, тим вище рівень валеологічної підготовленості студентів.

Для визначення валеологічної культури були використані ауто аналітичний опитувальник здорової особистості (В.О. Ананьєв), та орієнтовна оцінка здорового поведінки.

Було проведено констатуючий експеримент, в якому взяли участь 120 студентів 1 курсу Навчально - научного інституту хімічних технологій та інженерії (ННІ ХТІ) Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (НТУ «ХПІ»).

Аналіз стану компонентів валеологічної культури студентів хімічних фахів показав переваження низького та середнього рівня. Наявність критичного рівня усіх компонентів підтверджує необхідність роботи з підвищення валеологічної культури студентів хімічних фахів (Таблиця 1).

Таблиця 1

Стан компонентів валеологічної культури студентів хімічних фахів.

Критерії валеологічної культури	**Рівні валеологічної культури , %**			
	критичний	низький	середній	високий
когнитивний	18,8	47,6	27,1	6.5
мотиваційно - ціностний	17.3	38,9	35,8	8,0
поведінковий	11,9	53,0	28,7	6,4

Для визначення рівня соматичного здоров'я була використана експрес-система оцінки рівня здоров'я за Г.Л. Апанасенко. Вона складається з ряду найпростіших показників, які аранжовані й кожному рангу присвоєно відповідний бал. Загальна оцінка здоров'я визначається сумою балів та дозволяє розподілити всіх практично здорових осіб на 5 рівнів здоров'я, що відповідають певному рівню аеробного енергетичного потенціалу. Чим вище рівень здоров'я, тим рідше виявляються ознаки хронічних неінфекційних захворювань та ендогенних факторів ризику. До експерименту долучили студентів хімічних фахів, які не мали захворювань серцево - судинної системи й опорно - рухового апарату, які могли б відбитися на показники соматичного здоров'я.

Аналіз показав, що лише 2% студентів мали високий та вище середнього рівень соматичного здоров'я., 35% - середній, інші 63% - нижче середнього і низький. При цьому конституційні особливості студентів, які оцінюються за співвідношенням маси тіла та росту, у всіх відповідали високому рівню фізичного розвитку.

У зв'язку з цим була розроблена та запропонована приклад схеми валеологічної підготовки у вищому навчальному закладі, метою якої було формування валеологічної культури особистості студентів.

А, саме вона включає:

1. Навчальні заняття з дисципліни «Фізичне виховання»:

1) практичні заняття з видів спорту;
2) теоретичні заняття - лекції валеологічної направленості;
3) методично - оздоровчі заняття - психічне та фізичне оздоровлення за допомогою різноманітних оздоровчих систем (система оздоровлення Н. М. Амосова, фітнес, система гарного самопочуття К. Купера, система індійської йоги, парадоксальна дихальна гімнастика А.Н. Стрельникової, К.П. Бутейко, атлетична гімнастика, оздоровче плавання, ритмічна гімнастика, оздоровчий біг, гімнастика, аутогенне тренування, медитація, капоейра, воркаут тощо).
4) самостійні заняття – ранкова гімнастика, воркаут, тренувальні заняття тощо.

2. Позанавчальна робота:

1) самостійна робота - ранкова гімнастика, воркаут, тренувальні заняття тощо;
2) фізично - оздоровча робота – змагання з видів спорту, похід вихідного дня, спортивні заходи тощо;
3) групи «Здоров'я» з плавання, фітнесу, бадмінтону тощо, заняття в тренажерному залі.

Розроблений приклад схеми валеологічної підготовки студентів хімічних фахів передбачає органічну взаємодію всіх форм навчально – виховного процесу з фізичної культури, включаючи обов'язкові навчальні заняття, організовану позанавчальну діяльність, а також самоосвіту та самовиховання студентів хімічних фахів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Педагогічні умови підвищення валеологічної підготовки студентів хімічних фахів представлені двома категоріями:

1. категорії, що обумовлюють організаційне забезпечення валеологізації процесу фізичного виховання, а саме:

- валеологічна підготовка на основі поєднання теоретичного і практичного компонентів,.

- впровадження в освітній процес фізичного виховання різноманітних оздоровчих методик на основі особистістно - орієнтованого підходу до кожного студента;

- обов’язковий зворотний зв'язок за допомогою комплексної діагностики якості валеологічної підготовки студентів.

2. категорії, які стосуються особистості викладача:

- викладач який безпосередньо здійснює цю валеологічну підготовку (постійне оволодіння новими валеологічними знаннями та методиками, діалоговий стиль педагогічної діяльності).

Володіння оздоровчими методиками й систематичне їх застосування в житті дає можливість студентам хімічних фахів використовувати закладений в організмі потенціал та усвідомлено керувати своїм здоров'ям, покращувати самопочуття, стан функціональних систем організму, підвищувати економічність фізичної діяльності, психоемоційну стійкість - здатність регулювати емоційні стани, виробляти готовність переносити нервово-психічні перевантаження. Впровадження даної схеми дозволить підвищити валеологічний потенціал занять з фізичної культури, надасть їм особистісну значимість та оздоровчу спрямованість.

Запропонована схема валеологічної підготовки студентів зачіпає основні структурні компоненти освітньої системи вищої школи, тому подальші дослідження даної проблеми будуть спрямовані на подальше посилення валеологічної спрямованості всіх форм навчально-виховного процесу,

включаючи обов'язкові навчальні заняття, позанавчальну діяльність, а також самоосвіту й самовиховання студентів хімічних фахів.

Література:

1. Апанасенко Г.Л., Медична валеологія/Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. Фенікс, 2000. - 248 с.
2. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. – Київ, 1997. – 224 с.
3. Грушко С.В. Основи здорового способу життя. – Тернопіль.: СМП «Астон», 1999. – 368 с.
4. Грибан В.Г. Валеологія: Навчальний посібник. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
5. Педагогіка і психологія професійної освіти: результати досліджень і перспектив. Зб. наук. праць / за ред. І.А. Зязюна та Н.Г. Ничкало. – Київ, 2003. - 680 с.
6. Сичов С.О. Формування потреби фізичного вдосконалення у студентів вищих технічних навчальних закладів: Автореф. дис…канд.пед.наук: 13.00.07/ Київ, 2002. – 17 с.
7. Фізична культура студента: Підручник/Під. ред. В. І. Іллініча. Гардаріки, 2004. - 448 с.

7. **References**

1. Apanasenko H.L., Medytsynskaia valeolohyia / H.L. Apanasenko, L.A. Popova. – Fenyks, 2000. – 248 s.
2. Bulych E.H., Muravov I.V. Valeolohiia. Teoretychni osnovy valeolohii. – Kyiv, 1997. – 224 s.
3. Hrushko S.V. Osnovy zdorovoho sposobu zhyttia. – Ternopil.: SMP «Aston», 1999. – 368 s.
4. Hryban V.H. Valeolohiia: Navchalnyi posibnyk. – K.: Tsentr navchalnoi literatury, 2005. – 256 s.

5. Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity: rezultaty doslidzhen i perspektyv. Zb. nauk. prats / za red. I.A. Ziaziuna ta N.H. Nychkalo. – Kyiv, 2003. - 680 s.

6. Sychov S.O. Formuvannia potreby fizychnoho vdoskonalennia u studentiv vyshchykh tekhnichnykh navchalnykh zakladiv: Avtoref. dys…kand.ped.nauk: 13.00.07/ Kyiv, 2002. – 17 s.

7. Fyzycheskaia kultura studenta: Uchebnyk / Pod. red. V.Y.Ylynycha. Hardaryky, 2004. – 448 s.

УДК 37.0

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

EDUTAINMENT ЯК СУЧАСНА ЕФЕКТИВНА ТЕХНОЛОГІЯ НАВЧАННЯ

Sergey Podlesny, Oleg Oliynyk, Urij Erfort
Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)

EDUTAINMENT AS A MODERN EFFECTIVE LEARNING TECHNOLOGY

Анотація. Розглядається питання методичної значимості і потенціалу сучасної інноваційної технології навчання Edutainment. Виявлено особливості та сформульовані визначення поняття Edutainment як технології навчання, що має цілий ряд методичних переваг і перспектив. які ґрунтуються на візуальному матеріалі, оповіданні, сучасних психологічних прийомах, інформаційних і комунікаційних технологіях. Їх метою є максимальне полегшення аналізу подій, підтримування емоційного зв'язку з об'єктом навчання, залучення і тривале утримання уваги студентів.

Ключові слова: освітній процес, технологія навчання, ігровий метод, гейміфікація.

Annotation. The question of the methodological significance and potential of modern innovative teaching technology Edutainment is considered. Features are identified and formulated definition of the concept of Edutainment as a learning technology that has a number of methodological advantages and prospects. which are

based on visual material, storytelling, modern psychological techniques, information and communication technologies. Their goal is to facilitate the analysis of events as much as possible, maintain an emotional connection with the learning object, attract and hold attention for a long-time student.

Keywords: educational process, learning technology, game method, gamification.

Постановка проблеми. З самого початку історії людства освіта служила людям процесом набуття знань і навичок для поліпшення повсякденного життя. У той час, коли традиційні прийоми навчання стали здавати позиції, альтернативна освіта стало набирати популярність і стали розвиватися ігрові методи навчання.

Edutainment - концепція, в основі якої закладено баланс навчання і розваги. В рамках цієї концепції баланс досягається шляхом впровадження різних форм ігрових практик в традиційні формати навчання. Дана концепція допомагає зробити навчання цікавим, тим самим підвищити включення учасників в освітній процес.

Аналіз останніх джерел і публікацій. Синонімом edutainment є gamification (гейміфікація).

Гейміфікація - це процес надання процесу освіти елементів гри. Ця технологія завоювала своє місце в освітньому середовищі. Сучасні студенти, народжені в епоху цифрових технологій, використовують технології в кожному аспекті свого життя. Це одна з причин, по якій дорослі і професіонали повинні адаптуватися, використовуючи смартфони, планшети і сам інтернет.

На думку дослідників, edutainment, будучи частиною дозвільної сфери, за кількістю освітніх перспектив випереджає багато з популярних освітніх технологій. Участь в edutainment-програмах сприяє розвитку пошукової активності, дозволяє розкрити потенціал, незатребуваний в звичайному житті, реалізує комунікативну функцію, може сприяти соціалізації, підвищує лояльність до навчання і т.д. [1-3].

Електронна гейміфікація - це процес, який інтегрує ігрову механіку в процес навчання. Він в основному використовується для мотивації людей, робить процес навчання більш захоплюючим і приємним.

Гейміфікація навчального процесу використовує методи, які ігрові дизайнери використовують для залучення своїх гравців і винагороди за їх прогрес в дії.

Метою цієї роботи є виявлення особливостей і методичного потенціалу технології Edutainment.

Виклад основного матеріалу дослідження. Існує проблема залучення в процес освіти не тільки у молодих, але і у дорослих, щоб вчитися протягом усього життя. Гейміфікація в освіті використовує природне бажання людей

соціалізуватися, навчатися, досягати, конкурувати і т. д. Це прибирає труднощі і дискомфорт в навчанні. В основному гейміфікація це процес отримання нагород за навчання. Але чому це працює? Відповідь на це питання подыляя на технічні та психологічні аспекти.

Технічні аспекти:

• Швидкий зворотний зв'язок. Електронне навчання через edutainment дозволяє студенту тут же отримати зворотній зв'язок про свій прогрес і про те, де він знаходиться в загальному рейтингу серед інших студентів, що робить процес швидше, ніж при традиційних методах.

• Переведення в готівку нагород. Одним із наріжних каменів гейміфікації в освіті є винагороди. Можливість отримувати безкоштовні речі завжди добре, незалежно від того, чи є це супер корисним чи ні, але отримання винагород за проходження певних курсів або вивчення нових речей призводить студентів до більшої продуктивності, оскільки це може вплинути на їх реальне життя і поліпшити свій навчальний процес. Крім того, коли учень знає, що його винагородять за виконання завдання, він приділяє набагато більше уваги навчальному матеріалу, який йому дається, на відміну від книги, якщо вона йому навіть не цікава.

• Прогрес набагато приємніше. Це те місце, де включається графіка і весь дизайн платформи. Відомо, що візуальні ефекти і звуки можуть впливати на нашу продуктивність і розумову діяльність, але давайте подивимося правді в очі, набагато цікавіше дивитися або читати контент, який взаємодіє з нами.

• Співробітництво. Гейміфікація в освіті дозволяє студентам не тільки змагатися один з одним, але і співпрацювати з друзями і ділитися знаннями між ними.

• Індикатори прогресу дають нам знати, де ми знаходимося і куди рухаємося. Люди не люблять відчувати себе втраченими, тому важливо мати карту, яка показує, скільки роботи вам потрібно зробити, поки не дійдете до фінішу.

З іншого боку, якщо дивитися з психологічної точки зору, причин для доказу того, що edutainment дійсно працює, більш ніж достатньо.

Психологічні аспекти:

• Перш за все, це дає вам повний контроль над вашими діями. Багато психологічних досліджень показали, що примус до чого-небудь призводить до падіння мотивації. Коли учень сидить за кермом, він відчуває, що контролює свою долю.

• Edutainment в освіті породжує хорошу поведінку. Один з кращих прикладів - Facebook. Написали хорошу статтю? Ваш пост буде оцінений лайками. Якщо ви пройдете весь курс, отримаєте безкоштовний сертифікат.

• Сенс досягнення. Все, що ми робимо, ми робимо, щоб чогось досягти. Почуття досягнення - це хороший психологічний фактор.

• Edutainment викликає прилив допаміну. Відомо, що ігри, в яких людина отримує позитивні відгуки про свою роботу або щось виграє, можуть активувати мозковий ланцюг, викликаючи і вивільняючи допамін, який, як відомо, займає більшу частину мотиваційного компонента в поведінці, мотивованій нагородою, і іноді може призводити до залежності, яка змушує вас повертатися до звички кожен день, чекаючи кращих результатів, ніж раніше. Існує багато причин, за якими слід використовувати ігрові методи навчання в освіті. Якщо все зроблено правильно, воно може охопити потужні людські емоції і генерує позитивний досвід навчання.

Які елементи використовуються в гейміфікації освіти?

Тонко поміщені в різні частини процесу ігрові методи навчання можуть принести багато різноманітності під час отримання нових навичок. Ось найбільш часто використовувані прийоми навчання:

• Шкала прогресу. Як уже згадувалося вище, користувачам важливо бачити, який прогрес вони досягли і скільки ще залишилося.

• Рівні. Можливо, це найпопулярніший ігровий елемент. Це хороший спосіб показати іншим і собі, як далеко ви просунулися.

• Ігрові монетки. Це важливо для користувача, щоб він відчував, що він чогось досяг. Вони в основному використовуються як нагороди за пройдені вами рівні.

• Аватари. Важливо налаштувати свій профіль так, як ви хочете, щоб ви могли відчувати прихильність до того, над чим ви працюєте.

• Щоденні завдання і квести. Щоб підвищити пріоритет повернення до заняття, над яким ви працюєте, щоденні бонуси використовуються для заохочення користувача за те, що він залишається послідовним.

• Віртуальна валюта і товари. Для платформи важливо мати власну валюту, яка може використовуватися для заохочення користувачів і надання їм можливості отримувати за неї віртуальні товари.

Гейміфікація в освіті допомагає краще запам'ятовувати інформацію.

Людський мозок найбільш просунутий серед усіх живих організмів на Землі, але він все ще не здатний зберігати всю інформацію, яку ми отримуємо в ході нашого навчального процесу. У багатьох випадках ми дізнаємося щось і забуваємо про це на наступний день, роблячи збір інформації практично марним. Нові дані в нашому мозку губляться, якщо вони не зберігаються в довгостроковій пам'яті в результаті багатошарового процесу підготовки, уваги, відбору, організації та інтеграції зібраної інформації, на яку може легко вплинути Edutainment. Мозку легше утримати і запам'ятати інформацію, якщо вона обробляється декількома органами почуттів. Незважаючи на те, що цифрова революція за ці роки поліпшила наш час реакції і здатність виконувати кілька завдань одночасно, вона зменшила нашу концентрацію уваги, тому існує величезна потреба в нових і ефективних способах.

Деякі з найбільш ефективних способів залучення користувача були відкриті засновником «Octalysis» Ю-Кай Чоу, який розробив дизайн гейміфікації, орієнтований на людину для збільшення її мотивації. Він вважає, що, застосовуючи ці основні аспекти, можна мотивувати користувача ефективно виконувати завдання за допомогою інтерактивної взаємодії. Платформа Octalysis пропонує використовувати гейміфікацію в освіті, фітнесі, охороні здоров'я та дизайні продукції для підвищення залученості користувачів.

Основні аспекти:

1. Глобальне значення і покликання. Цей основний двигун відомий як виконання завдання, яке вище, ніж ви усвідомлено вибрали. Цей основний драйвер може бути прекрасно описаний на прикладі волонтерства, коли ви працюєте, не чекаючи, що вам заплатять.

2. Розробка і виконання. Це наш внутрішній драйвер для досягнення прогресу, подолання труднощів і розвитку навичок.

3. Розширення можливостей творчості і зворотного зв'язку. Користувачам постійно потрібні способи самовираження в процесі творчості, а також можливість бачити результати своєї творчості, отримуючи зворотний зв'язок.

4. Володіння і розпорядження. Створення чогось з нуля змушує вас відчувати себе контролюючим те, що ви створюєте. Коли людина щось контролює, це змушує її покращувати те, що їй належить. Люди вірять, що те, що у них є, набагато цінніше, ніж є насправді.

5. Соціальний вплив і зв'язки. Це прагнення складається з соціальних елементів, які включають в себе спілкування, конкурентоспроможність, соціальне визнання і наставництво. Точно також, як гейміфікація в освіті об'єднує людей, які можуть мати схожі хобі або ті ж цілі.

6. Брак і нетерпіння. Це може бути просто пояснено страхом людей втратити те, що має обмеження за часом, рідкісне або виняткове. Той факт, що користувач не може отримати щось прямо зараз, змушує його хотіти цього ще більше.

7. Непередбачуваність і цікавість. Це змушує людину бути постійно зайнятим, тому що віна не знає, що буде далі. Це в основному те, що робить азартні ігри настільки захоплюючими.

8. Втрата і позбавлення. Останній основний драйвер можна охарактеризувати як страх пропустити щось, що зазвичай використовується в маркетингових акціях з обмеженим періодом часу.

Висновки. Освітній процес на протязі багатьох років не переставав розвиватися, і його безумовно не потрібно зупиняти зараз. Вкрай важливо йти рука об руку з новою цифровою ерою і адаптуватися до наших поточних потреб. Edutainment в освіті підходить під це.

Література.

1. https://en.wikipedia.org/wiki/Educational_entertainment

2. Beato, Greg (2015-03-19). "Turning to Education for Fun". *The New York Times.* ISSN 0362-4331. Archived *from the original on 2017-01-05*. Retrieved 2017-04-12.

3. "Twenty years with the good folk of 'Blue Hills'". The Australian Women's Weekly. 24 June 1964. p. 5. Archived from the original on 2018-05-12. Retrieved 13 April 2017.

References.

1. https://en.wikipedia.org/wiki/Educational_entertainment

2. Beato, Greg (2015-03-19). "Turning to Education for Fun". *The New York Times.* ISSN 0362-4331. Archived *from the original on 2017-01-05*. Retrieved 2017-04-12.

3. "Twenty years with the good folk of 'Blue Hills'". The Australian Women's Weekly. 24 June 1964. p. 5. Archived from the original on 2018-05-12. Retrieved 13 April 2017.

УДК 378

В.І. Філінков, Ол.С. Касьянюк, Ан.С. Касьянюк
Донбаська державна машинобудівна академія.
(м. Краматорськ, Україна)

АЛГОРИТМИ ФОРМУВАННЯ ВЕРБАЛЬНИХ, ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ І ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ МАШИНОБУДІВНОЇ АКАДЕМІЇ НА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

V.I. Filinkov, Ol.S. Kasianiuk, An.S. Kasianiuk
Donbass state engineering academy
(Kramatorsk, Ukraine)

ALGORITHMS OF FORMATION OF VERBAL, PSYCHOPHYSIOLOGICAL AND MENTAL QUALITIES OF STUDENTS OF MACHINE-BUILDING ACADEMY ON EDUCATIONAL TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION

Анотація. Формування розвитку взаємозв'язків навчального процесу і вербальних, психофізичних, психофізіологічних, психічних та рухових якостей і функцій організму студентів - актуальне сучасне завдання.

Наукові дослідження свідчать про наявність тісного взаємозв'язку між показниками розвитку рівня інтелекту і фізичних координаційних якостей.

Отримані дані дають можливість цілеспрямовано розвивати інтелектуальні психофізичні здатності учнівської молоді за допомогою спеціальних фізичних вправ за допомогою певних алгоритмів формування якостей, а також прогнозувати рівень розвитку навчально-пізнавальних процесів і рухових фізичних якостей, функціональних реакцій організму студента.

Ключові слова: інтелектуальні пізнавальні процеси, фізичні координаційні здібності, психофізичні можливості студентів.

Abstract. Formation of development of interrelations of educational process and verbal, psychophysical, psychophysiological, mental and motor qualities and functions of an organism of students - the actual modern task.

Scientific studies indicate a close relationship between indicators of intelligence and physical coordination.

The obtained data give an opportunity to purposefully develop intellectual psychophysical abilities of student's youth by means of special physical exercises by means of certain algorithms of formation of qualities, and also to predict level of development of educational and cognitive processes and motor physical qualities, functional reactions of a student's organism.

Key words: intellectual cognitive processes, physical coordination abilities, psychophysical abilities of students.

Актуальність. Сьогоднішні студенти складатимуть більшу частину потенціалу України XXI століття.

Процес навчання, виховання та розвитку підростаючого покоління в нашій країні є одним з найважливіших державних завдань, що відзначено в державних документах: Закон України "Про фізичну культуру і спорт" (1993 р), Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації 1998 р .), Концепція фізичного виховання в системі освіти України (1997) та ін.

Відомо, що у віці від 16 до 25 років відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості індивідуума. В цьому періоді віку закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності людини.

Інтенсифікація сучасного життя, розвиток і впровадження нових технологій в різних сферах суспільства зумовили певні реформи в системі і змісті діяльності освітніх інститутів, в тому числі в початкових, середніх, технічних, вищих навчальних закладах. Всі ці інноваційні технології пов'язані з інтенсивним зростанням і ускладненням навчальних програм, методами навчанням, і вимагають високої розумової активізації пізнавальної діяльності

середнього та старшого віку молоді з допомогою комп'ютера, цього атрибута сучасної людини [1].

Цей актуальний і важливий етап у розвитку пізнавальних психофізичних здібностей студентської молоді [2]. В умовах організованого державного процесу навчання і виховання у юнаків та дівчат активно розвиваються мислення, сприйняття, увагу, пам'ять, мова, уява, завдяки чому підвищується рівень розвитку базових фізичних даних, психофізичних якостей і пізнавальної діяльності [3].

Дані численних вітчизняних і зарубіжних наукових досліджень свідчать, що для стимулювання пізнавальної активності підлітків необхідно спеціально навчити їх раціональному застосуванню розумових показників, фізичних якостей і дій. Але щоб розвиток мислення Герасимчука, що не формувалося безглуздим, в період середнього і старшого молодіжного віку дуже важливим є накопичення сенсорного практичного досвіду, конкретного матеріалу для всебічної активної розумової діяльності, психофізичного розвитку.

Взаємозв'язок оперативного мислення, активного сприйняття, психофізіологічних функцій, реальних об'єктивних відчуттів; їх зміст в період організації навчання і виховання, дані і результати науково-методичних досліджень та адаптації цього напрямку в періодичній науково-методичній літературі відсутні, що і зумовило проведення наукового дослідження і пошуку необхідної інформації.

Об'єкт дослідження: Процес психофізичного розвитку та виховання у студентів професійних умінь, якостей і заходів профілактики профзахворювань.

Предмет дослідження: Технологічні проекти системи психофізичної підготовленості, спрямованої на формування інтелектуальної та психофізичної активності студентів технічних вузів України.

Мета дослідження: вплив засобів, методів спеціальної психофізичної підготовки з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності фахівців з програмування комп'ютерних систем.

Завдання дослідження:

- виявити вплив технології спеціальної фізичної підготовки фахівців з програмування комп'ютерних систем з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності;
- дослідити характерні особливості психофізіологічного і психофізичного розвитку студентів спеціальності «Комп'ютерні науки»;
- вивчити динаміку взаємозв'язків психофізіологічних параметрів, що визначають стан функціональної, рухової активності і фізичний стан студентів;
- розробити систему засобів і методів, спрямованих на розвиток психофізичних якостей і активізацію рухової діяльності, на стійкість психофізичних і фізіологічних факторів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної спеціальної вітчизняної та зарубіжної літератури та узагальнення практичного досвіду передової педагогічної практики; проведення хронометражних спостережень; узагальнення показників тестових даних фізичних і психодіагностичних результатів.

Наукова новизна. Отримані дані, що підтверджують теоретичну концепцію про взаємозв'язок психофізіологічних параметрів, що визначають рівень зростання функціональної рухової активності і фізичний розвиток студентів, як цілісної динамічної системи, яка має певну структуру і динаміку фізичного розвитку психофізіологічних параметрів [4, 5].

Теоретична і практична значущість. Проведені дослідження дозволять теоретично обґрунтувати можливість педагогічно об'єднаних дій, які в процесі фізичного виховання можуть комплексно вирішувати завдання підвищення рівня когнітивної активності та психофізичного стану студентів.

Практична значимість полягає в тому, що передбачається розробити нові технології, форми, методи організації навчально-тренувальних занять, комплекси фізичних вправ вибіркової спрямованості і методику їх проведення, які дозволять інтегровано вирішувати як оздоровчі, так освітні та виховні завдання, спрямовані на активізацію інтелектуальної рухової діяльності, активної фізичної, психофізіологічної підготовленості студентів комп'ютерних технологій [6].

Вербальні функції - процес оперування різними формами знакового (словесного) матеріалу.

Інтелектуальна праця майбутніх фахівців комп'ютерних наук, характеризується особливою екстремальної діяльністю, повністю виключає елементи фізичної праці, пов'язані з тривалими спостереженнями, з відтворенням, переробкою великого потоку інформації, виконанням швидких і точних рухів, при значно вищому емоційному, вольовому, стресовому напрузі.

Постійна вимушена одноманітна робоча поза студента-програміста сприяє:

– зниження надходження кисню до працюючих органам, в першу чергу до головного мозку;

– погіршення глибини дихання (в наслідок обмеження рухливості грудної клітки);

– викривлення хребта і порушення опорно-рухового апарату, його рухливості, розвитку сутулуватості;

– погіршення рухливості в найбільш великих суглобах (кистьовому, плечовому, ліктьовому, кульшовому, колінному, гомілковостопному);

– зниження нормального струму крові і лімфи в організмі, в результаті чого розвиваються застійні явища в черевній порожнині і нижніх кінцівках, приводячи до варикозного розширення вен, трофічних виразок і т. д.

Постійне навантаження зорового аналізатора, особливо за умови недостатньої психофізичної тренованості м'язів, що регулюють акомодацію ока, сприяє порушенню функції зору.

Адаптованими надійними профілактичними засобами в таких особливих ситуаціях є спеціальна психофізична підготовка студентів, оволодіння необхідними і рекреаційними (фізкультурні паузи, активний відпочинок, рухливі ігри, психорегуляція) і реабілітаційними (лікувальна фізкультура, використання природних сил природи) засобами фізичної культури, видами спорту, що дозволяють активно відновлювати рівень працездатності і боротися з професійними захворюваннями, травмами, підвищувати стійкість, здатне сть до стресів.

Для підтримки у студентів-програмістів необхідної працездатності під час навчального і робочого сеансу необхідно робити перерви, під час яких теж слід виконувати фізичні вправи, мета яких зняти фізичну і психологічну втому і емоційну напругу за роботою на комп'ютері.

Дуже корисні групові види спорту, які можуть принести не тільки користь для здоров'я в цілому, а й тренувати швидкість оперативно-розумових дій, покращувати увагу, концентрацію, здатність до запам'ятовування, розвиток цих функцій надзвичайно необхідні.

Для якісного розвитку психофізичної, фізіологічної моральної витривалості - високу здатність організму тривалий час ефективно долати наступаюче розумове стомлення - рекомендується виконувати спеціальні комплекси фізичних вправ, динамічні легкі навантаження, які сприяють подоланню сформованого психо-фізіологічного стомлення. Такі види регресивної навантаження характеризуються середньою інтенсивністю, тривалістю, вивіреним числом повторень.

Фізичні вправи, ігрові види спорту допомагають студентам змінювати стан в навчальні та робочі моменти часу; освоїти і навчити швидкому відновленню сил після виниклого напруги за допомогою релаксаційних вправ.

Для фахівців комп'ютерних систем особливі вимоги пред'являються до стану підвищеної адаптивності нервових процесів; великій швидкості зорового розрізнення, наявності вольових якостей, збільшення обсягу короткочасної пам'яті, підвищенню показників рівня статичної витривалості опорно-рухового апарату, м'язового корсету спини, кистей рук, силовий і відчуття дотику рухового аналізатора.

Особлива увага приділяється вправам на тренування зору, вправам в мануальної спритності, на розвиток оперативного мислення, волі, емоційної стійкості.

Студенти, що навчаються за цією спеціальністю, обов'язково залучаються до навчально-тренувальних занять спортивними іграми (бадмінтону, баскетболу, волейболу, настільного тенісу), гімнастики, шахів.

Для комплексного розвитку і вдосконалення спритності, координації фізичних якостей цінними засобами є спортивні та рухливі ігри, так як під час ігор безупинно і раптово змінюється ситуація і умови діяльності, відбувається перемикання уваги від одних дій до інших, коли граючим студентам доводиться в найкоротший час вирішувати складні оперативні рухові завдання. Важливо застосовувати, використовувати такі методичні прийоми, які стимулюють, розвивають більш складні прояви координації рухів: застосування різних незвичайних вихідних положень, дзеркальне виконання вправ, чергування зміни способів виконання вправ, для розвитку спритності - ускладнення застосовуваних вправ додатковими екстремальними рухами, забезпечуючи страховку і самострахування.

Проведений аналіз наукових робіт, навчально-методичних технологій показує необхідність досліджень з вивчення віддалених негативних наслідків роботи на ПК і вплив його на серцево-судинну, нервову та інші системи організму, в умовах хронічного кумулятивного ефекту.

Повною мірою не розкриті процеси виникнення, зміни почуттів психофізичного дискомфорту і психофізіологічних механізмів організму студентів, що лежать в основі несприятливих ефектів навчальної та робочої середовища.

Встановлено ряд порушень через вплив комплексу факторів ризику: санітарно-гігієнічних норм, правил і вимог; підвищених рівнів іонізуючого випромінювання здійснюватиме монітора і дисплея, через які можливий розвиток серйозних захворювань у студентів.

Висновки та перспективи подальших досліджень:

1. Під час навчальних занять у студентів встановлені факти розвитку негативних змін в стані здоров'я, самопочуття і працездатності.

2. Всі студенти піддаються впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища, що володіють кумулятивним ефектом, який сприяє розвитку енерго-інформаційного стресу, неврозів і психофізіологічного стомлення.

3. Дослідження, спрямовані на розвиток психофізичних якостей студентів та заходів профілактики щодо зниження впливу негативних факторів навчального процесу на здоров'я студентів тривають.

Література:

1. Били-Лазар А. А., Вахрушева П. В., Вольський В. В. Роль фізичної культури в житті студентів-програмістів // Проблеми сучасної науки і освіти. - 2018. - №. 13 (133).

2. Васильченко Є. З Вплив професійно - прикладної фізичної підготовки на формування особистості майбутніх фахівців гуманітарних професій. // Сприйняттів та отношения Студентської молоді до фізичного виховання, спорту

3. і туризму. - Одеса: Одеський національний політехнічний університет, 2004. - С. 110.

4. Демінський О. Принципи оптимізації тренувального процесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ, 2005. - № 27. - С 73

5. Карпюк І. Ю. Цільова орієнтація на ціннісній пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. / І. Ю. Карпюк - 2007. - N 1. - С. 44-47

6. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна психофізіологічна і психофізична підготовка студентів: Навчальний посібник для вузів / Р. Т. Раєвський, В. І. Філінков. - Краматорськ: ДДМА, 2003. - 100 с

7. Філінков В. І. Модельне уявлення системи професійно-прикладної психофізичної підготовки фахівців машинобудівного виробництва // Збірник наукових праць: Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей. - БАК. - 1999. - С. 91-99.

References:

1. Byly-Lazar A. A., Vakhrusheva P. V., Vol′s′kyy V. V. Rol′ fizychnoyi kul′tury v zhytti studentiv-prohramistiv // Problemy suchasnoyi nauky i osvity. - 2018. - №. 13 (133).

2. Vasyl′chenko YE. Z Vplyv profesiyno - prykladnoyi fizychnoyi pidhotovky na formuvannya osobystosti maybutnikh fakhivtsiv humanitarnykh profesiy. // Spryynyattiv ta otnoshenyya Student·s′koyi molodi do fizychnoho vykhovannya, sportu i turyzmu. - Odesa: Odes′kyy natsional′nyy politekhnichnyy universytet, 2004. - S. 110.

3. Demins′kyy O. Pryntsypy optymizatsiyi trenuval′noho protsesu // Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. - Kharkiv: KHDADM, 2005. - № 27. - S 73

4. Karpyuk I. YU. Tsil′ova oriyentatsiya na tsinnisniy priorytet zdorov'ya u navchal′nomu protsesi fizychnoho vykhovannya studentiv // Pedahohika, psykholohiya ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannya i sportu. / I. YU. Karpyuk - 2007. - N 1. - S. 44-47

5. Rayevs′kyy R. T. Profesiyno-prykladna psykhofiziolohichna i psykhofizychna pidhotovka studentiv: Navchal′nyy posibnyk dlya vuziv / R. T. Rayevs′kyy, V. I. Filinkov. - Kramators′k: DDMA, 2003. - 100 s

6. Filinkov V. I. Model′ne uyavlennya systemy profesiyno-prykladnoyi psykhofizychnoyi pidhotovky fakhivtsiv mashynobudivnoho vyrobnytstva // Zbirnyk naukovykh prats′: Fizychne vykhovannya studentiv tvorchykh spetsial′nostey. - BAK. - 1999. - S. 91-99.

РОЗДІЛ 2.

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

УДК 378

О.М. Олійник, О.О. Мартинкова
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРУ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Oleg Oliynyk, Elena Martinkova
Donbass State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)

PROFESSIONAL PREPARATION OF FUTURE SPECIALISTS IS ON PHYSICAL CULTURE AND DISPUTE IN SYSTEM OF HIGHER EDUCATION

Анотація. У статті розглядаються особливості професійної підготовки майбутніх фахівців спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт». Розкрито основні вимоги які впливають на ефективність професійної підготовки майбутніх фахівців такого напрямку підготовки.

Ключові слова: професійна підготовка, фахівці, фізична культура і спорт, заклади вищої освіти.

Annotation. The article deals with the peculiarities of the professional training of future specialists of the specialty - 017 "Physical Culture and Sport". The basic requirements that affect the effectiveness of the training of future specialists in this area of training are revealed.

Keywords: professional training, specialists, physical culture and sports, institutions of higher education.

Постановка проблеми. Вимоги сучасного середовища потребують сьогодення якісної підготовки фахівців спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» у закладах вищої освіти. Проте, для здійснення цього напрямку підготовки обумовлює ряд проблем сучасної освіти. По-перше, перебудова системи освіти України висуває нові вимоги перед закладами вищої освіти у напрямку вивчення фізичної культури та спорту, здоров’я людини. По-друге,

це відсутність програм з підготовки фахівців у вищих навчальних закладах, де розглядалися б не тільки особливості техніко-тактичної підготовки і спортивного тренування, а й історія, філософія, етнічні закони національних видів спорту, їх оздоровча спрямованість, особливості використання елементів національних видів спорту в навчальних закладах; відсутність спеціальної науково-методичної літератури [1].

Аналіз останніх джерел і публікацій. Професійну підготовку майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту розглядали такі вітчизняні та іноземні автори, як Л.Б. Волошко, А.М. Герцик, Ю.О. Долинний, Р.П. Карпюк, Т.Ю. Круцевич, Р.В. Клопов, О.С. Куц, В.М. Платонов, Є.Н. Приступа, Л.П. Сущенко, О.В. Тимошенко, Ю.М. Шкребтій та інші. [4; 5; 8].

Реалізацію принципу неперервності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у своїх дослідженнях розглядали І.А. Зязюн, С.О. Сисоєва, В.О. Кукса, Л.П. Сущенко й інші.

Питанню фізичного виховання різних верств населення приділяли увагу у своїх роботах М.В. Дутчак, В.І. Завацький, Л.Я. Іващенко,
О.С. Куц, Н.В. Москаленко [1; 3; 7].

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичний аналіз базових понять дослідження щодо професійної підготовки майбутніх фахівців із спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» дає змогу висловити особисту думку, що майбутній фахівець такого напрямку підготовки повинен бути готовий до виконання педагогічної, психологічної, дослідницької, медичної діяльності, різноманітної оздоровчої та патріотичної діяльності. Така готовність майбутніх фахівців здійснюється за допомогою мотиваційного відбору майбутніх студентів, використання інформаційних технологій, забезпечення висококваліфікованим професорсько-викладацьким складом кафедр забезпечуючи підготовку фахівців фізичної культури і спорту.

Професійна підготовка майбутніх фахівців спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» розглядається як цілісна система, що будується на основі органічної єдності загального, особливого й індивідуального підходу. Вона залежить від особистісних якостей майбутнього фахівця, його психологічної культури, здатності до педагогічної та тренерської діяльності. Подруге, професійну підготовку майбутніх фахівців фізичної культури та спорту необхідно здійснювати за принципом інтегративного підходу до формування її змісту, відбору форм і методів, оскільки вона інтегрує в собі підготовку як фахівців фізичної культури і спорту, так і фахівців з конкретних видів спорту. По-третє, у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту перевага має віддаватися діяльному підходу. Засобами реалізації професійних можливостей спеціалістів у професійній діяльності є їхня фізкультурно-педагогічна та тренерсько-викладацька діяльність. Особливість цієї підготовки полягає також у тому, що фізичний розвиток студента, його

спортивна і спеціальна підготовка здійснюються в нерозривній єдності і взаємозумовленості, що дає змогу розглядати нову функцію професійної діяльності майбутніх фахівців фізичної культури, а саме - національно-фізкультурно-спортивну [2; 4; 6].

У змісті професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр фізичної культури і спорту», виокремлено інваріантну і варіативну частини професійної підготовки. Інваріантна включає в себе гуманітарні, соціально - економічні та фундаментальні дисципліни, які вивчаються згідно з навчальним планом підготовки викладачів фізичної культури, з інтеграцією окремих тем з прикладної фізичної підготовки. Варіативна частина включає професійно-орієнтовані і вибірково-навчальні дисципліни, які вивчаються згідно з навчальним планом підготовки спеціалістів фізичної культури з інтеграцією професійно спрямованих дисциплін. Підготовка має бути спрямована на поглиблення загальної освіти, формування фундаментальних і професійно орієнтованих знань і вмінь, необхідних для вирішення типових професійних завдань [1; 5].

Вибір методів навчання пов’язується із вдосконаленням змісту підготовки і з розвитком пізнавальних здібностей студентів, їхнім особистіс- ним удосконаленням. Доведено, що найкраще обрані методи навчання поєднуються з практичною підготовкою, яка має носити системний характер і повинна складатися з таких етапів: лабораторні, практичні заняття; навчальна практика тренера-викладача, технологічна практика безпосередньо в організаціях, установах.

Висновки. Проблема підготовки майбутніх фахівців із спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» є перспективною щодо подальших досліджень. Ця підготовка може бути ефективною лише у тому випадку, коли враховуються всі її особливості. Професійна підготовка повинна бути цілісною системою заходів, методів та прийомів, повинна будуватися з урахуванням особистісних якостей фахівця, мати чітко визначену структуру та специфіку.

Література.

1. Долинний Ю. О. Сучасний стан підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями у закладах вищої освіти України / Ю.О. Долинний // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського : зб. наук. праць / редкол.: В.І. Шахов (голова) та ін. - Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2017. – Випуск 52. - С. 8-87. - (Серія: Педагогіка і психологія).

2. Долинний Ю. О. Система підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними

можливостями / Ю.О. Долинний // Вісник Черкаського університету. - Черкаси: вид-во Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2018. - № 2.2018. - С. 38-46. - (Серія : Педагогічні науки).

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

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

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

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

References.

1. Dolynniy Yuriy. Current state of training of future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities in higher education institutions of Ukraine / Yuriy Dolynniy // Scientific Papers of Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsiubynsky: sciences Works / Red. V. I. Shakhov (head) and others. - Vinnitsa: LLC "Nealan LTD", 2017. - Issue 52. - C. 8-87. - (Series: Pedagogy and Psychology).

2. Dolynniy Yuriy. System of training of future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities / Yuriy Dolynniy // Bulletin of the Cherkasy University. - Cherkassy: View of Cherkasy National University named after Bogdan Khmelnitsky, 2018. - No. 2.2018. - P. 38-46. - (Series: Pedagogical Sciences).

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

4. Krusevich T.Yu. Theory and methods of physical education: a textbook for students of higher education. establishments phys. education and sports: T1. General

Fundamentals of Theory and Methodology of Physical Education / T.Yu. Krusevich - K., 2008. - 392 p

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

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

УДК 796.071.43

О.В. Єрмоленко, К.О. Стрєлков
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ З ФУТБОЛУ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

O.V. Yermolenko, K.O. Strelkov
Donbass State Engineering Academy
(city Kramatorsk, Ukraine)

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL ASPECTS OF OPTIMIZATION OF PROFESSIONAL TRAINING OF FOOTBALL COACH-TEACHERS BASED ON THE USE OF PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR FORMING READINESS FOR INNOVATIVE ACTIVITIES

Анотація. У статті розглядаються актуальні питання оптимізації процесу професійної підготовки тренерів-викладачів з футболу на основі використання педагогічних умов формування готовності до інноваційної діяльності. Структуровані здатності до інноваційної діяльності майбутніх фахівців. Визначені педагогічні етапи супроводження процесу формування готовності до інноваційної діяльності тренерів-викладачів з футболу.

Ключові слова: інноваційна діяльність**,** компетентність, тренер-викладач, футбол.

Annotation. The article discusses topical issues of optimization of the process of professional training of football coaches-teachers based on the use of pedagogical conditions for the formation of readiness for innovative activities. The ability of future specialists to innovate is structured. The pedagogical stages of support of the process of formation of readiness for innovative activity of a coach-teacher in football have been determined These include: diagnostic-motivational (fixation of the student's educational level), design of the educational trajectory (collection of information on the cognitive interests of the student), practical (implementation of design-search method of teaching where the student is partially structured and unstructured professionally-oriented tasks), analytical stage (performance evaluation is carried out).

Key words: innovative activity, competence, coach-educator, football.

Постановка проблеми та її актуальність. Професійна підготовка тренерів-викладачів з футболу в профільних закладах вищої освіти передбачає формування фахівця, який повинен володіти загальнокультурними та професійними компетентностями, які дозволять йому стати мобільним в ситуації швидких змін в організаційно-методичному та практичному аспектах реалізації завдань навчально-тренувального процесу з футболу. В таких умовах вирішальною конкурентною перевагою фахівця стає якісний педагогічний супровід великого різноманіття тренувальних програм, видів рухової активності, а також здатності до інноваційної діяльності в процесі реалізації індивідуальних фахових здібностей.

У зв’язку із суттєвим скороченням значущості репродуктивної діяльності, пов’язаної з використанням традиційних засобів та методів організації тренувального процесу, інноваційність стає характерною рисою діяльності в сучасному спортивному середовищі. Отже, перед сучасною педагогічною наукою та практикою постає актуальна проблема подальшого розвитку теорії та пошуку ефективних методів навчання майбутнього фахівця з виду спорту. Таким чином, своєчасною є необхідність створення в процесі навчання педагогічних умов формування, універсальних та професійно-спеціалізованих компетентностей тренера-викладача з футболу, в аспекті готовності до інноваційної діяльності [1, с. 128; 3, с. 17].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Оптимізацію теоретико-методичних основ професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту у своїх працях розглядали: Г. П. Васянович, Е.С. Вільчковський, П. С. Гуревич, В.В. Завацький, І. А. Зязюн, М.Р. Мруга, Т. Г. Овчаренко, Б. В. Сєрмєєв, Л.П. Сущенко, А.В. Цьось, Б.М. Шиян, Ю.М.

Шкребтій. Проблеми компетентнісного підходу до навчання розглядаються в працях Ю.В. Варданяна, Е.Ф. Зеєра, О.Ф. Єфремової, А.В. Хуторського, С.Є. Шишова. Актуальні науково-методичні аспекти управління підготовкою футболістів у своїх працях розглядали: А.М. Зеленцов, В.В. Лобановський, Г.А. Лисенчук, В.В. Соломонко, О.В. Соломонко і т.д.

Аналіз наукових праць та методичних матеріалів вказує на те, що різноманітність професійних функцій тренера-викладача з футболу, а також швидкоплинні зміни в організації та проведенні навчально-тренувального процесу з футболу потребують оптимізації процесу професійної підготовки фахівця. Ми вважаємо, що одним з актуальних та своєчасних напрямків оптимізації процесу професійної підготовки тренера-викладача з футболу є створення педагогічних умов формування готовності до інноваційної діяльності в процесі реалізації індивідуальних фахових здібностей.

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 спору під час навчання в закладах вищої освіти».

Формулювання цілей та завдань роботи.

Метою роботи є теоретико-методичне обґрунтування необхідності оптимізації процесу професійної підготовки тренерів-викладачів з футболу на основі використання педагогічних умов формування готовності до інноваційної діяльності.

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

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблем визначення узагальненого поняття професійно-спеціалізовані компетентності тренера-викладача з футболу.

2. Визначити структурні компоненти здібностей до інноваційної діяльності майбутніх тренерів-викладачів з футболу.

3. Визначити форми та етапи процесу формування здібностей до інноваційної діяльності майбутніх тренерів-викладачів з футболу.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукових праць фахівців дозволив нам сформулювати узагальнене поняття професійно-спеціалізовані компетентності майбутніх тренерів-викладачів з футболу, як комплексу фундаментальних спеціально-предметних знань, умінь та навичок побудови моделі тренувальних занять футболістів, які виражені в мотивованій здатності їх застосування в професійній діяльності на основі особистісного досвіду та емоційно-вольових якостей.

До відмінних рис професійно-спеціалізованих компетентностей треба віднести наступні: охоплюють систему фундаментальних знань, умінь та навичок вирішення професійних задач; мають предметну (профільну

скерованість); мають потенціал для самостійного набуття нових знань та умінь в професійній діяльності; включають оцінку своєї діяльності [7, с. 68].

Концентрація педагогічних зусиль під час реалізації змісту навчального процесу лише навколо набуття студентом зазначених компетентностей недостатня. Оптимальні педагогічні умови підготовки тренера-викладача з футболу повинні також обов'язково передбачати набуття вміння здійснювати інноваційну діяльність.

Здатність до інноваційної діяльності це сукупність взаємопов'язаних індивідуально-психічних здібностей особистості, яка визначає здатність студента до успішної інноваційної діяльності, яка існує і розвивається в умовах цієї діяльності при наявності відповідних знань, умінь, навичок, а також яка визначає готовність до навчання новим способам та прийомам цієї діяльності.

Студентів, які володіють такими здібностями, виокремлює висока інтелектуальна активність та ініціатива в галузі фізичної культури і спорту. Більш того, інтелектуалізація здібностей проявляється у залученні інтелектуальних операцій в реалізації основних психічних функцій: сприйняття, пам'ять, уявлення.

Аналіз праць науковців дозволив нам скласти структуру здібностей до інноваційної діяльності майбутніх тренерів-викладачів з футболу в аспекті формування, застосування головних компонентів навчально-тренувального процесу з футболу. Наведена характеристика структурних компонентів здібностей до інноваційної діяльності передбачає реалізацію: *мотиваційного компоненту* (стійка пізнавальна зацікавленість до: вивчення теоретико-методичних основ побудови тренувальних занять; вивчення фізіологічних та біохімічних закономірностей формування тренувальних ефектів в процесі тренувальних занять; моделювання тренувальних занять кваліфікованих футболістів), *когнітивного компоненту* (теоретичні знання з використання засобів та методів під час тренувальних занять, спеціальні знання з побудови тренувальних програм та модельних тренувальних завдань), *діяльнісного компоненту* (активність включення в навчальний процес, уміння проводити якісний аналіз побудови тренувальних програм та модельних тренувальних завдань, володіння методами оцінки побудови тренувальних програм та модельних тренувальних завдань, уміння швидко діагностувати проблему під час реалізації моделі тренувального заняття футболістів), *рефлексивно- оціночного компоненту* (усвідомлення необхідності здійснення інноваційної діяльності в процесі моделювання тренувальних занять, здатність оцінювати свою діяльність та її результати, уміння приймати рішення) [5, с. 62; 8, с. 39].

Наведена характеристика структурних компонентів повинна реалізовуватися в наступних формах навчання: форми з участю викладача в процесі навчання (самостійна, індивідуальна, колективна); форми за безпосереднім спілкуванням студента з викладачем (змішана, дистанційна);

форма «монолог-діалог», форми за місцем проведення занять, форми за видами навчальних занять.

Організація та реалізація процесу навчання включає низку етапів: *діагностично-мотиваційний* (фіксація навчального рівня студента), *проектування навчальної траєкторії* (збирання інформації стосовно пізнавальних інтересів студента), *практичний* (реалізація проектно-пошукового методу навчання де студенту ставляться частково структуровані та неструктуровані професійно-орієнтовані завдання), *аналітичний етап* (здійснюється оцінка діяльності).

Висновки.

1. Концентрація педагогічних зусиль під час реалізації змісту навчального процесу лише навколо набуття студентом професійно-спеціалізованих компетентностей недостатня. Оптимальні педагогічні умови підготовки тренера-викладача з футболу повинні також обов'язково передбачати набуття вміння здійснювати інноваційну діяльність.

2. Максимальне наповнення навчального процесу професійно-орієнтованими завданнями побудованими на структурних компонентах розвитку здібностей до інноваційної діяльності з теоретико-методичних основ побудови тренувальних занять з футболу, застосування пошукового методу навчання, орієнтують навчальний процес на формування і розвиток здібностей майбутніх тренерів-викладачів з футболу до інноваційної діяльності.

Перспективами подальших досліджень. Результати дослідження можуть бути використані профільними закладами вищої освіти під час підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту.

Література.

1. *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.

2. *Верхошанський, Ю.В.* Основи програмування тренувальних навантажень висококваліфікованих хокеїстів у річному циклі / Ю.В.Верхошанський та ін. // Побудова та зміст тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів на етапах річної підготовки. 1988. – с. 41–54.

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. Оптимізація підготовки студентів факультету фізичного виховання на основі цілеспрямованого формування професійно-педагогічної мотивації / В. Г. Григоренко // Проблеми трудової і професійної підготовки : наук.-метод. зб. / АПНУкраїни, 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. *Костюкевич* В.М. Модельні тренувальні завдання як засіб підвищення ефективності тренувального процесу груп ПСМ з футболу в умовах ВНЗ / В.М. Костюкевич. // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Матеріали Всеукр. наук.конф. – Тернопіль, 2003. – С 61–64.

6. *Лисенчук,* Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.

7. *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.

8. *Портнов,* Ю.М. Теоретичні та науково-методичні засади підготовки кваліфікованих спортсменів в ігрових видах спорту: Автореф. дис… докт пед. наук. / Ю.М. Портнов. - 1989. - 51 с.

9. *Равен,* Д. Компетентність у суспільстві/Д. Рівний. - Когіто-Центр, 2002. - 396 с.

10. *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. *Vatseba,* O. Modern tendencies and actual problems of development of education and science in the field of physical education and sports of Ukraine / O. Vatseba, A. Gertsyk // Health and education: problems and perspectives: Ukrainian scientific-methodical conference. – Donetsk, 2002. – p. 127-131. [in Ukrainian].

2. *Verkhoshansky,* Y.V. Fundamentals of programming training loads of highly qualified hockey players in the annual cycle /Y.V. Verkhoshanskiy et al.// Construction and content of the training process of highly qualified athletes at the stages of annual training. 1988. – p. 41-54. .

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 O.V.; Lviv State University of Physical Culture. – L., 2002. – 19 p. [in Ukrainian].

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: scientific and methodical collection/ APS Ukrainy, Institute of Pedagogy, Ministry of Education and Science, Slov'yansk Pedagogical Institute; [version M. T. Malyuta, A. I. Postoronko, V.V. Steshenko]. – Slov'yansk, 2001. – Output. 4. – p. 18– 19. [in Ukrainian].

5. *Kostyukevich* V.M. Model training tasks as a means of increasing the efficiency of the training process of PSM football groups in the conditions of higher education institutions Kostyukevich. // Optimization of the process of physical education in the education system: Materials All-Ukrainian. scientific conference - Ternopil, 2003. - p. 61–64. [in Ukrainian].

6. *Lisenchuk,* G.A. Management of training of football players / G.A. Lisenchuk. - Kiev: Olympic Literature, 2003.– 271 p. [in Ukrainian].

7. *Ovcharuk,* O.V. Competent Approach in Contemporary Education: World Experience and Ukrainian Perspectives. under the general editorship O.V. Ovcharuk. – K.: K.I.S., 2004. – 112 p. [in Ukrainian].

8. *Portnov, Yu.M.* Theoretical and scientific-methodological principles of training qualified athletes in game sports: Abstract of the dissertation... doctor of pedagogical sciences / Yu.M. Portnov. - 1989. - 51 p.

9. *Raven, D.* Competence in society / D. Rivny. - Kogito-Center, 2002. - 396 p.

10. *Sushchenko, L.P.* Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sports in higher educational institutions: Abstract of the dissertation... doctor of pedagogical sciences: 13.00.04. / L.P. Sushchenko. - Kyiv, 2003. - 46 p.

УДК 796.071.43

Ю.С. Сорокін, М.С. Попчук, Ж.В. Малахова
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ КОМПЕТЕНЦІЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

Y.S. Sorokin, N.S. Popchuk, Zh.V. Malakhova
Donbass State Engineering Academy
(city Kramatorsk, Ukraine)

FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT BASED ON THE USE OF INDIVIDUAL POWERLIFTING TRAINING PROGRAMS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Анотація. У статті розглядаються актуальні питання формування фахових компетенцій майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту на основі використання у навчальному процесі індивідуальних тренувальних програм з пауерліфтингу. Виділені фактори, які визначають високий рівень силової підготовленості пауерліфтерів. Обґрунтована необхідність використання в процесі професійної підготовки тренерів-викладачів з пауерліфтингу етапної методики силової підготовки на основі індивідуальних тренувальних програм.

Ключові слова: індивідуальні тренувальні програми, компетенція, пауерліфтинг, фахівець.

Annotation. The article discusses topical issues of the formation of professional competencies of future specialists in physical culture and sports based on the use of individual training programs for powerlifting in the educational process. The factors that determine the high level of power readiness of powerlifters are highlighted. The subjective pedagogical conditions necessary for the formation of professional competencies of a coach-teacher in powerlifting are determined, they include: professional training and authority; expanding the possibilities of using training tools and methods to achieve high results, taking into account individual capabilities; focus on achieving high results. The necessity of using a staged methodology of strength training based on individual training programs in the process of professional training of powerlifting trainers is substantiated.

Key words: individual training programs, competence, powerlifting, specialist.

Постановка проблеми та її актуальність. Однією з важливих проблем сучасної української освіти залишається проблема якості підготовки майбутніх фахівців спеціальності фізична культура і спорт.

Загалом, головною метою професійної освіти фахівців відповідної галузі є підготовка висококваліфікованого професіонала для усіх складових системи фізичної культури і спорту на основі реального попиту на його послуги, його здатності забезпечити якісний педагогічний супровід великого різноманіття фізкультурно-оздоровчих програм та видів рухової активності в різних освітніх закладах та інших організаційних структурах фізичної культури і спорту.

Таким чином, процес підготовки майбутніх фахівців поряд з оволодінням технологіями, соціальною мобільністю, високого рівня адаптивності, повинен передбачати формування універсальних та професійно-спеціалізованих компетенцій які враховують сучасні тенденції розвитку видів рухової активності людини. Перед педагогічною наукою та практикою постає актуальна проблема подальшого розвитку теорії та пошуку ефективних методів формування професійних компетенцій фахівця. З огляду на визначене, саме предметна універсалізація повинна стати метою модернізації підготовки фахівців.

Формування компетенцій з пауерліфтингу є однією із складових предметної універсалізації. Тому, ефективне проектування змісту підготовки тренерів-викладачів з пауерліфтингу актуалізує проблеми створення оптимальних педагогічних умов для формування професійно-спеціалізованих компетенцій в обраному виді рухової активності. [1, с. 29; 2, с. 130].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Оптимізацію теоретико-методичних основ професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури 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. Сєрмєєв, Л.П. Сущенко, А.В. Цьось, Б.М. Шиян, Ю.М. Шкребтій. Питання вдосконалення підготовки пауерліфтерів в своїх працях розглядали: А.А. Бондаренко, Д. Белла, В.І. Воропаєва, D. Douglas, L. Simmons.

Аналіз праць науковців обумовлює необхідність перегляду педагогічних позицій та переосмислення науково-теоретичних та практичних систем підготовки фахівців спеціальності фізична культура і спорт, переважним чином зосереджуючи увагу на предметній універсалізації. Набуття компетенцій з пауерліфтингу, в такому випадку, є однією з важливих складових сучасної системи підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. Ми вважаємо, що одним з актуальних напрямків формування фахових компетенцій майбутніх фахівців з пауерліфтингу є використання у навчальному процесі етапної методики силової підготовки на основі індивідуальних тренувальних програм.

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 спору під час навчання в закладах вищої освіти».

Формулювання цілей та завдань роботи.

Метою роботи є теоретико-методичне обґрунтування необхідності створення оптимальних педагогічних умов формування фахових компетенцій тренерів-викладачів з пауерліфтингу шляхом використання у навчальному процесі етапної методики силової підготовки на основі індивідуальних тренувальних програм.

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

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблем визначення оптимальних шляхів вдосконалення професійної підготовки фахівців спеціальності фізична культура і спорт.
2. Здійснити систематизацію факторів, які визначають високий рівень силової підготовленості пауерліфтерів.
3. Обґрунтувати необхідність застосування етапної методики силової підготовки на основі індивідуальних тренувальних програм з метою створення оптимальних педагогічних умов формування професійно-спеціалізованих компетенцій в процесі підготовки тренера-викладача з пауерліфтингу.

Виклад основного матеріалу. Професійна підготовка фахівця з фізичної культури і спорту є складною, динамічною педагогічною системою, ефективність функціонування якої залежить від багатьох факторів, які проявляються на основі загальних закономірностей педагогічного процесу і керування ним. Останнім часом у вітчизняному науковому середовищі проводиться велика кількість педагогічних досліджень з питань оптимізації підготовки фахівців спеціальності фізична культура і спорт. Проте, їх практичне застосування не відповідає потребам держави, суспільства, особистості. Деструктивний вплив на систему підготовки фахівців галузі створює стихійне використання різноманітних технологій та інновацій. Враховуючи зазначені обставини, склалась ситуація необхідності побудови нової технології підготовки фахівців спеціальності фізична культура і спорт в сучасних освітніх умовах [6, с. 18].

Зміст навчального процесу повинен будуватись у відповідності до педагогічних стратегій та враховувати особистісний та професійний розвиток. Підготовка фахівців повинна передбачати вирішення наступних задач: базова гуманітарна підготовка; формування проектних якостей і здібностей особистості; оволодіння спеціальними технологіями та предметною універсалізацією.

Предметна універсалізація фахівця повинна передбачати оволодіння здатністю до прискореного засвоєння наукоємних технологій фізичної культури

і спортивної підготовки. Формування глибоких знань в галузі технологій стимулюючого розвитку фізичного потенціалу людини, вмінь та навичок виконання її типологічних і, особливо, індивідуальних характеристик і побудови адекватних їм програм фізичного і спортивного вдосконалення.

Аспекти предметної універсалізації актуалізуються в процесі підготовки тренерів-викладачів з пауерліфтингу. Формування фахових компетенцій у такому випадку передбачають володіння знаннями, уміннями та навичками з побудови тренувальних занять згідно типологічних та індивідуальних характеристик особистості.

Головним фактором, який визначає високий рівень спеціальної фізичної підготовленості в пауерліфтингу є індивідуальні силові здібності та високий рівень мотивації до досягнення результатів в змагальній діяльності. Таким чином майбутній фахівець повинен обов’язково розуміти фактори, які визначають високий рівень силової підготовленості спортсменів які займаються пауерліфтингом. Аналіз літературних джерел дозволив нам систематизувати зазначені фактори, до них зокрема належать: індивідуальні силові здібності; високий рівень мотивації до досягнення результату на змаганнях; висока ступінь концентрації під час виконання вправ силового триборства; відмінна морально-вольова підготовленість; відповідність об’єму та інтенсивності силового навантаження можливостям спортсмена; точність виконання вправ силового триборства в залежності від анатомо-морфологічних особливостей будови тіла спортсмена; високі показники відносного навантаження під час навчально-тренувального процесу; здатність до швидкого відновлення спортсмена в процесі силової підготовки [10, с. 42].

Аналіз процесу підготовки фахівця спеціальності фізична культура і спорт дозволив нам визначити суб'єктивні педагогічні умови, необхідні для формування фахових компетенцій тренера-викладача з пауерліфтингу, до них належать: професійна підготовленість та авторитет; розширення можливостей використання засобів та методів тренування для досягнення високих результатів з урахуванням індивідуальних можливостей; націленість на досягнення високих результатів.

Розширення можливостей використання засобів та методів тренування як педагогічна умова передбачає впровадження у процес формування фахових компетенцій тренерів-викладачів з пауерліфтингу методики силової підготовки на основі індивідуальних тренувальних програм, що складається з чотирьох етапів: «прогностичного», «мотиваційного», «діяльнісного» і «корегувального».

Реалізація зазначеної методики підготовки полягає в розробці студентами індивідуальних програм тренування для розвитку сили з урахуванням можливостей і здібностей людини. Індивідуальні тренувальні програми силової підготовки диференціюються по відношенню засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у співвідношенні – 7:10. Розвиток сили відбувається

особисто у відповідності до індивідуальної програми згідно етапів з використанням найменш травмонебезпечних вправ. Пріоритет надається розвитку становий сили (35-45 % результату в триборство доводиться на станову тягу). Під час практичних занять кількість вправ на розвиток сили по відношенню до засобів загально фізичної підготовки зростає. Кожне навчально- тренувальне заняття з силової підготовки включає комплексне опрацювання всіх м'язових груп.

Висновки.

1. Підготовка фахівців спеціальності фізична культура і спорт повинна передбачати вирішення наступних задач: базова гуманітарна підготовка; формування проектних якостей і здібностей особистості; оволодіння спеціальними технологіями та предметною універсалізацією.

2. Етапна методика силової підготовки на основі індивідуальних тренувальних програм здатна забезпечити оптимальні педагогічні умови формування професійно-спеціалізованих компетенцій тренерів-викладачів з пауерліфтингу.

Перспективами подальших досліджень Результати дослідження можуть бути використані профільними закладами вищої освіти під час підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.

Література.

1. *Бальсевич,* В.К. Основні параметри прогнозу якісних характеристик спеціаліста галузі «Фізична культура і спорт» / В.К. Бальсевич, Л. І. Лубишєва // Довузовська підготовка як етап розвитку кадрової інфраструктури в галузі «Фізична культура і спорт» : зб. науч. тр. / під ред. В. В. Кузіна, Н. Н. Чеснокова, І. М. Биховской. – СпортАкадемПресс, 2001. – С. 28–71.

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. *Гордієнко,* Ю.В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпро, 2016. 21 с.

5. *Григоренко,* В.Г. Диференціально-інтегральний підхід у дослідженні змісту основних функцій професійно-педагогічної

діяльності вчителя фізичної культури/В.Г. Григоренко // Проблеми дидактики та методики викладання навчальних предметів у школі: нав. реф. зб. - 1991. - Вип. 6 - С. 14.

6. *Григоренко,* В.Г. Оптимізація підготовки студентів факультету фізичного виховання на основі цілеспрямованого формування професійно-педагогічної мотивації / В. Г. Григоренко // Проблеми трудової і професійної підготовки : наук.-метод. зб. / АПНУкраїни, 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.

7. *Мичка,* І.В. Методика розвитку силових якостей студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу. Науковий часопис НПУ 194 імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).. Київ, 2018. Вип. 7 (101) 18 С. 58–62.

8. *Равен, Д.* Компетентність у суспільстві / Д. Равен. – Когіто-Центр, 2002. – 396 з.

9. *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.

10. *Simmons Louis.* More Big Benches. Powerlifiing USA. January. 2000.

References.

1. *Balsevich,* V.K. The main parameters of the forecast of the qualitative characteristics of a specialist in the industry "Physical culture and sport" / V. K. Balsevich, L. I. Lubysheva // Pre-university training as a stage in the development of personnel infrastructure in the industry "Physical culture and sports": collection scientific. tr. / ed. V. V. Kuzina, N. N. Chesnokova, I. M. Bykhovskoy. SportAkademPress, 2001. - S. 28–71.

2. *Vatseba,* O. Modern tendencies and actual problems of development of education and science in the field of physical education and sports of Ukraine / O. Vatseba, 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 p. [in Ukrainian].

4. *Gordienko,* Yu.V. The program of sports-oriented people to take from the physical education from students to powerlifting: author. dis.... Cand. sciences z fiz. sport: 24.00.02. Dnipropetrovsk state in-t fiz. culture and sports. Dnipro, 2016.21 p. [in Ukrainian].

5. *Grigorenko,* V.G. Differential-integral approach in the study of the content of the basic functions of professional and pedagogical activities of physical education teachers / V.G. Grigorenko // Problems of didactics and teaching methods of school subjects at school: scientific. ref. Sat – M., 1991. – Vol. 6-m. – S. 14.– Dep. in OTsNI MP USSR; APN of the USSR.[in Ukrainian].

6. *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. / APNUkrainy, 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].

7. *Michka,* I.V. Methods for developing the strengths of students in their own primary pawns by means of powerlifting. The scientific hour-writing of NPU 194 imeni M. P. Dragomanov. Series No. 15: scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport).. Kiev, 2018. Vip. 7 (101) 18 pp. 58–62. [in Ukrainian].

8. *Raven,* D. Competence in modern society / D. Raven. – Kogito-Center, 2002. – 396 p.

9. *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].

10. *Simmons Louis.* More Big Benches. Powerlifiing USA. January. 2000. [in USA].

УДК 378

Ю.О. Долинний, А.О. Тесленко
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

СИСТЕМА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Yu.A. Dolynniy, A.O. Teslenko
Donbas'ka derzhavna mashinobudivna akademiya
(m. of Kramators'k, Ukraina)

THE SYSTEM OF PROFESSIONAL PREPARATION OF FUTURE SPECIALISTS IS ON A PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN ESTABLISHMENTS OF HIGHER EDUCATION

Анотація. У статті розглянутий вітчизняний та іноземний досвід професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. Представлені суперечності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти.

Ключові слова: професійна підготовка, фізичне виховання, студентська молодь, заклади вищої освіти.

Annotation. In the article the domestic and foreign experience of professional training of future specialists in physical education and sports is considered. Contradictions in the professional training of future specialists in physical education and sports in higher education institutions are considered

Key words: vocational training, physical education, student youth, institutions of higher education.

Актуальність і доцільність дослідження. Актуальність дослідження зумовлена тим, що на стадії переходу від постіндустріального етапу суспільного розвитку до інформаційної епохи інтенсивність науково - технічного прогресу стала справжнім випробуванням для біологічних, адаптаційних, соціальних й інших аспектів буття сучасної людини. Сучасному соціуму вкрай потрібні висококваліфіковані, компетентні та конкурентоспроможні фахівці, здатні ефективно проводити спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу з людьми різної вікової категорії. Базисними цінностями любої людини є її здоров'я, особистісний розвиток тілесного, душевного і морального здоров'я [3].

Актуальною проблемою сучасної педагогічної теорії і практики є висококваліфікована професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту в закладах вищої освіти. Підвищена увага до цього питання

багатьох педагогів, психологів, соціологів зумовлена тим, що люди у сучасному житті все частіше схильні до несприятливих умов природного середовища, факторам технічного прогресу, малорухомого способу життя, негативним звичкам. Така тенденція сучасного життя людини призводить до негативних наслідків здоров'я, захворюваності, втрати працездатності, а в подальшому до інвалідності людини. Таку тенденцію може подолати, тільки регулярне, ціле направлене заняття фізичною культурою і спортом, активна рухова активність протягом дня, здоровий та активний відпочинок [1].

Становлення нашої держави, демократичний розвиток суспільства, соціальна політика України - усе це потребує переходу до нового типу гуманістично-інноваційної фізкультурної освіти, що має здійснюватися на основі впровадження нового змісту, форм, методів навчання, підвищення якості професійної підготовки, розвитку професійно значущих якостей майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту, здатних ефективно проводити спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу [5].

Отже, якісна професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту здатних ефективно проводити спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу є актуальною проблемою сучасності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичний аналіз наукових джерел уможливив узагальнення значного досвіду теорії та практики професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у вищій школі, зокрема таких аспектів: професійної підготовки майбутніх фахівців (Ю. Д. Бойчук, О. А. Дубасенюк, М. Б. Євтух, В. І. Наумчук,
В. В. Ягупов й інші); професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту (Т. М. Бугеря, Л. Б. Волошко, А. М. Герцик, М. В. Дутчак, Р. П. Карпюк, Т. Ю. Круцевич, Р. В. Клопов, А. П. Конох,
О. С. Куц, В. М. Платонов, Є. Н. Приступа, Л. П. Сущенко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян, Ю. М. Шкребтій та інші); реалізація принципу неперервності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту (С. У. Гончаренко, І. А. Зязюн, С. О. Сисоєва, В. О. Кукса, Л. П. Сущенко й інші). Фізичному вихованню різних верств населення приділяли увагу у своїх роботах М. В. Дутчак, В. І. Завацький, Л. Я. Іващенко, О. С. Куц,
Н. В. Москаленко [1; 6; 7].

Особливості фізичної реабілітації людей, що мають обмеження в розвитку, досліджували І. М. Башкін, Т. В. Бойчук, О. М. Вацеба,
А. С. Вовканич, Т. В. Д’яченко, Ю. О. Ляной, О. К. Марченко,
В. М. Мухін. Специфіку навчання та майбутню життєдіяльність дітей з обмеженими можливостями розглядали І. В. Дмитрієва, В. В. Золотоверх,
С. Ю. Конопляста, В. І. Ляшенко В. А. Липа, Н. О. Мирошниченко, Л. К. Одинченко, В. В. Тарасун, Д. І. Шульженко.

Науковий інтерес для нашого дослідження становить досвід фізкультурно-оздоровчої работи зарубіжних дослідників (C. Bithell, R. Brandt,
C. A. Broberg, C. A. Brocks, N. Z. Eming, G. Giddings, H. Gunn, A. Jones,
C. Kell, N. Patton, A. F. Pettersson та ін.), а також досвід у напрямку професійної підготовки фахівців з фізичної терапії та питань, пов'язаних із діяльністю фізичних терапевтів (D. Berkin, B. E. Gibson, J. Gora, J. Dolecki,
B. Maniecka-AIeksandrowiez, S. Chan, L. A. Hale, S. Hayes, S. A. Stiens,
A. Szkiefkowska, C. Wikst^m-Grotell та ін.).

Однак залишається неопрацьованою проблема оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі програмних занять, які спрямовані на підвищення функціонального стану і фізичного вдосконалення студентів; зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, необхідних у майбутній професійній і повсякденній діяльності; формування мотиваційних передумов до систематичних занять фізичним вихованням і спортом, розвиток особистісної фізичної культури [6; 8; 9].

Мета дослідження. Розглянути роботи вітчизняних та іноземних авторів у питанні підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до професійної діяльності.

Завдання дослідження.

1. Вивчення літературних джерел, що розкривають питання професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

2. Розглянути суперечності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. В останні роки соціально-педагогічну проблему підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти досліджено в дисертаціях Л.П. Сущенко («Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах»), Ю.О. Лянного («Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах»), В.В. Тесленка («Теорія і практика соціально-педагогічної підтримки дітей з обмеженими можливостями в промисловому регіоні»), Н.О. Бєлікової («Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності»). Однак проблема професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту у закладах вищої освіти остається, ще не досить дослідженою.

Підвищена увага до цього питання багатьох педагогів, психологів, соціологів зумовлена тим, що останнім часом молодь та доросле населення України все менше приділяє уваги активному та здоровому способу життя. Життєвий досвід, практика фізичного виховання та спорту сприяють комплексній реалізації проблеми фізкультурно-оздоровлювальної та спортивно-массової роботи з людьми різної вікової групи [4].

Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту спеціальності - 017 «Фізична культура і спорт» передбачає передусім оволодіння професійними навичками та вміннями, необхідними для проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровлювальної роботи з людьми різної вікової групи. Програма підготовки «Бакалавр з фізичної культури і спорту» складається з навчальних дисциплін циклу загальної підготовки та фахового (професійно-практичного) циклу. Цикл загальної підготовки та фаховий (професійно-практичний) містить у своєї основі «Нормативні навчальні дисципліни», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором навчального закладу)», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором студента)» [3].

Основними завданням загальної підготовки є заглиблене вивчення раніше отриманих знань з анатомії, фізіології та біохімії для подальшого вивчення анатомічних та фізіологічних змін в діяльності органів і систем організму людини її морфо-фізіологічні та психолого-педагогічні особливості. Загальна підготовка дає можливість майбутнім фахівцям з фізичної культури і спорту отримати знання та теоретичні навички, які вони можуть використати у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровлювальній роботи з людьми різної вікової групи. Основним завданням фахового (професійно-практичного) циклу підготовки бакалавра з фізичної культури і спорту містить у своїй основі «Нормативні навчальні дисципліни», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором навчального закладу)», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором студента)». У цей цикл включені дисципліни власне із спеціальності «Фізична культура і спорт». Ці предмети вже безпосередньо готують студентів до їх практичної діяльності, забезпечують необхідними теоретичними знаннями та практичними навичками для проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровлювальної роботи з людьми різної вікової групи [6].

Висновки. Кваліфікована спортивно-масова та фізкультурно- оздоровча фізична культура позитивно впливає на загальний та психофізичний стан здоров’я людини, її розумову діяльність та працездатність. Враховуючи це актуальною проблемою нашої держави є професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту у закладах вищої освіти. Така підготовка складається з навчальних дисциплін циклу загальної підготовки та фахового (професійно-практичного) циклу. Цикл загальної підготовки та фаховий (професійно-практичний) містить у своєї основі «Нормативні навчальні дисципліни», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором навчального закладу)», «Вибіркові навчальні дисципліни (за вибором студента)».

Література.

1. Долинний Ю. О. Сучасний стан підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями у закладах вищої освіти України / Ю. О. Долинний // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського : зб. наук. праць / редкол.: В.І. Шахов (голова) та ін. - Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2017. – Випуск 52. - С. 8-87. - (Серія: Педагогіка і психологія).

2. Долинний Ю. О. Система підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи з дітьми з обмеженими фізичними можливостями / Ю. О. Долинний // Вісник Черкаського університету. - Черкаси: вид-во Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2018. - № 2.2018. - С. 38-46. - (Серія : Педагогічні науки).

3. Долинний Ю. О. Фізичне удосконалення майбутніх фахівців менеджменту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2012. - №11. - С. 31-34.

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

5. Козлов А. В. Впровадження структури спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів/О. Ст. Козлов, О. З. Ігнатьєв, Б. Ст. Федоров // Культура фізична та здоров'я. -ВГПУ, 2004. - № 2. - С. 33-35.

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

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

8. Темченко Ст. А. Секційна форма організації фізичного виховання студентів / В. А. Темченко, Р. Р. Сіренко // Фізичне виховання студентів / Науковий журнал. - Харків : ХООНОКУ : ХДАДМ, 2010. - № 3. - С. 99-104.

References.

1. Dolynniy Yu. A. Current state of training of future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities in higher education institutions of Ukraine / Yu. A. Dolynniy // Scientific Papers of Vinnitsa State Pedagogical University named after Mikhail Kotsiubynsky: sciences Works / Red. V. I. Shakhov (head) and others. - Vinnitsa: LLC "Nealan LTD", 2017. - Issue 52. - C. 8-87. - (Series: Pedagogy and Psychology).

2. Dolynniy Yu. A. System of training of future specialists in physical education and sports for rehabilitation work with children with disabilities / Yu. A. Dolynniy // Bulletin of the Cherkasy University. - Cherkassy: View of Cherkasy National University named after Bogdan Khmelnitsky, 2018. - No.2. 2018- P. 38-46. - (Series: Pedagogical Sciences).

3. Dolynniy Yu. A. Physical perfection of future management specialists / Yu. A. Dolynniy // Pedagogy, Psychology and Medical and Biological Problems of Physical Education and Sports: Coll. sciences ed for ed. SS Ermakova - Kharkiv: KhDADM (KhPPI), 2012. - No. 11. - P. 31-34.

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

5. Kozlov A. B. Vnedrenye strukturbi sportyvno-oryentyrovannoho fyzycheskoho vospytanyya studentov / A. B. Kozlov, A. C. Yhnat'ev, B. V. Fedorov // Kul'tura fyzycheskaya y zdorov'e. - Voronezh : VHPU, 2004. - № 2. - S. 33-35.

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

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

8. Temchenko St. A. Sektsiyna forma orhanizatsiyi fizychnoho vykhovannya studentiv / V. A. Temchenko, R. R. Sirenko // Fizychne vykhovannya studentiv / Naukovyy zhurnal. - Kharkiv : KhOONOKU : KhDADM, 2010. - № 3. - S. 99-104.

УДК 371.311.5:796.011.1

В.Г. Саєнко
Вища школа управління та адміністрування в Ополе
(м. Ополе, Польща)
Г.В. Толчєва
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
(м. Старобільськ, Україна)

ОРГАНІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗА КОГНІТИВНИМИ ЦІННОСТЯМИ

V.G. Saienko
Academy of Management and Administration in Opole
(Opole, Poland)
H.V. Tolchieva
Luhansk Taras Shevchenko National University
(Starobilsk, Ukraine)

ORGANIZATION OF PEDAGOGICAL ACTIVITY OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER ACCORDING TO COGNITIVE VALUES

Анотація. В статті висвітлюються положення, за якими вчитель з фізичної культури вводиться в системно-теоретичний світ педагогічної діяльності постіндустріального суспільства. Рух до педагогічного розвитку підкорюється моделі професійної комунікації. Пошук продуктивних технологій рекомендується вести за концептуалізацією пофакторних основ. Визнаються критерій загального сприйняття інтересів людства і критерій синхронної спрямованості дії.

Ключові слова: когнітивні цінності, вчитель, фізична культура, педагогіка, розвиток, професія, комунікація.

Annotation. The article highlights the provisions according to which the teacher of physical culture is introduced into the system-theoretical world of pedagogical activity of post-industrial society. This satisfies the need to revise outdated forms of ideological and cognitive education of youth, education of features of critical perception of transient processes of probability, branching and artificial qualities of life. The movement to pedagogical development is subject to the real model of professional communication, created according to the educational and pedagogical dogmas of the integration processes of interaction of educational and pedagogical subjects. The search for productive technologies of labor efficiency is recommended to be based on the conceptualization of factor-based. The criteria that

determine the appropriateness of the movement are the criterion of the general perception of the interests of mankind and the criterion of synchronous direction of action.

Key words: cognitive values, teacher, physical culture, pedagogy, development, profession, communication.

Постановка проблеми. Індустріальне суспільство в постіндустріальне, якості якого освоюються сучасним середовищем, передає застарілі форми ідеолого-когнітивного виховання молоді, із-за чого виникають проблеми розумового та фізичного розвитку, пристосування до нових стандартів життєдіяльності та працевлаштування людини. Більшість з таких проблем очікують наукового обґрунтування доцільності існування, що є можливим виконати на засадах врахування характеристик швидкого сприйняття підприємницького середовища та швидкоплинності змін в оточенні, які збурюються вірогідністю та штучністю сприйняття якості змін у складі соціально-педагогічних явищ. Процеси розвитку у людини тих рис, які повинні відповідати потребам сучасності і щоб набути ефективності, очікують перегляду не тільки педагогічних засобів та методів удосконалення особистості і впровадженням перехідних засобів та інструментарію логістики, маркетингу і менеджменту. Таке підсилює актуальність пошуку факторів, які були б інформативними і дієвими у просторі ефективних варіантів багатошарового впливу на стабільність руху розвиваючої системи на когнітивних началах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз педагогічного надбання, наприклад того, що наведене у джерелах [1, 24, 30] та ін., дозволяє формувати рух і елементи активізації творчого ресурсу працівників педагогічних колективів загальноосвітньої школи, окремих фахових викладачів та учнівської молоді, тобто там, де зберігається тяга до творчості. Загальний засіб пошуку феноменів руху для більшості колективів та особистостей за змістом когнітивної цінності мало в чому відрізняється від існуючих, бо персоніфікатори за класифікацією стратифікації педагогічної та виховної праці складають однорідний рівень в суспільних відносинах. Таке дозволяє формулювати без штучно надуманих умовностей загальні стартові позиції пошуку засобів розвинення думки. Відповідний пошук ведеться за трьома методичними напрямками:

1) формування схеми глобалізації освіти, дотримуючись якої держава спроможна плідно вирішувати коло проблем з культури, педагогіки та психології за методикою професійно-педагогічної і інтелектуально-ціннісної підготовки людини до праці та творчості на засадах когнітивної рухливості думки;

2) поширення процесів розвитку просторового соціально-економічного навчання, яке підкорюється інформаційному середовищу, у якому відносини безперервно ускладнюються за рахунок перебудови соціально-господарчого устрою держави, владно-управлінської системи розподілу багатства та його примноження завдяки підключенню ресурсу осередків бізнесу. Підприємництва та сервісу;

3) розвинення інструментарію поглиблення світогляду педагогічного працівника, який зберігає стійкі нахили до конструювання особистої системи доведення до учнів цілеспрямованих знань, навичок та умінь, використання як національного коріння, так і світових культурологічних підходів.

Підґрунтям для виконання дослідження слугують особисті доробки, у яких висвітлюється досвід поширення знань у просторі [5, 6, 18, 32], інформація про розвиток людини [3, 13, 25], дані про розвиток середовища існування людини [26, 29, 31], методичні програми [7, 8, 15, 17, 27, 28] навчальні посібники [4, 20- 23], засоби сприйняття соціального існування в педагогічному і суспільному просторі [2, 34-38], рекомендації поліпшення суспільного благоустрою [16, 19, 33].

Мета дослідження. Пошук міцної основи формування компетентності особистості учителя з фізичної культури, готової до вирішення проблеми формування когнітивних цінностей молоді упродовж навчального процесу, притаманного загальноосвітній школі. У якості методів пошуку достовірних знань з предмету дослідження прийняті критичний аналіз змісту педагогічного та суспільного середовища, євроцентричних трансформацій української освіти і концептуалізації інтелектуально-ціннісного компонента фізичної культури, інструментарію культуротворення за складовими когнітивної складової людини та витривалості свідомості.

Завдання дослідження. Пропонується розібратися з акцептами сучасної педагогічної сутності вчителя з фізичної культури за умови руху до налагодження відносин в постіндустріальному просторовому суспільстві, яке знаходиться у перехідній фазі щодо свого становлення. Множина руху ідей і засобів педагогічного розвитку підкорюється усвідомленню сприйняття можливостей:

реальної моделі професійної комунікації, що сприймається як складне лінгво-психологічне явище. Інструментарій забезпечення руху пов’язується з удосконаленням комунікативно-пізнавальних програм, засобів навчання професійному дискурсу, методів формування вторинної мовної особистості та з використанням інформації, у якій відтворюються процеси дії дидактичних, дедуктивних та соціокультурних факторів;

поточних виховних та економічних догм, настанов та уподобань, що розвивають у людині здібність до прагматичного, критичного та креативного мислення за питаннями примірки до особистих нахилів технологій бізнесу,

логістики, маркетингу, менеджменту та підприємництва. Інструментарій забезпечення руху пов'язується з удосконаленням організаційної структури європейського розвитку, теоретико-методологічних засад збереження національної культури тощо;

інтеграційних процесів взаємодії суб'єктів навчально-педагогічної діяльності. Інструментарій забезпечення руху пов'язується з освітніми новаціями та ємністю метафоричного мислення, навчальною інформацією та засобами засвоєння знання, професійно-етичними характеристиками та якістю сутності педагогічного працівника, природними здібностями вихованця та штучними умовами здійснення педагогічного процесу, психологічною сумісністю та настроєністю на дію учасників взаємини.

Виклад основного матеріалу. Старовинні філософії та професійні настанови сприйняття як природного, так і штучного оточення спрямовують людину на пошук більш продуктивних і ефективних технологій поліпшення праці за концептуалізацією пофакторних основ. Такі технології описуються, наприклад, джерело [9].

Сучасність переходить до втілення вимог постіндустріального суспільства, що розповсюджується також і на трансформацію технологій навчання, вчень, тлумачень, технологій навчання, їх модулів та адаптивних систем імітації подій, які бувають інформаційними, дистанційними, евристичними, модульними та розвиваючими, а після цього ще й засобів інтегративного виховання фізичної здатності молоді до руху за диференціаціями і їх розподілу за вимогами, що висуваються до медичних груп, фізіології рухової активності, стану фізичного розвитку та інтелекту. За думкою дослідника [30, С. 199] «вказана концептуалізація здійснюється на основі антропологічно-ціннісної рефлексії та рецепції значущих елліністичних концептів розуму, а також методологічного потенціалу когнітивної, феноменологічної й екзистенційної педагогіки, утіленої когнітивістики, концепції аутопоезісу, енактивізму та теорії тілесного розуму». Узагальнення дослідника вказує на наявність багатофакторності і множинно-функціональності досліджуваного явища руху, підтверджує його феноменологічну сутність, яка знову ж, за його висновком включає в себе масу варіантів доцільності руху.

Виходячи з сутності такого виклику і щоб враховувати масу таких варіантів доцільності руху, треба предмет дослідження звужувати за вирішуваними завданнями і доносити його до носія педагогічних знань, навичок і умінь з фаху фізичної культури та виховання у людині спектру позицій, які через деякий час через набуття твердих переконань спрямовуються на збереження гідності українського народу і розвитку бажання і жаги рухатися до прогресу. Керуючись наведеним, педагогічний працівник у відповідності до свого професійного фаху повинний розвивати в собі здатність критично сприймати і опрацьовувати всі без винятку педагогічно-виховні і суспільно-

визнані явища і події, якими наповнюється навколишнє середовище. Критеріями, що визначають доцільність руху є – *а)* критерій загального сприйняття інтересів людства і *б)* критерій синхронної спрямованості дії. Кожний з цих критеріїв є спрямованим на розвинення блага людини на умовах активного втручанням її в вирішення нових проблем, які виникають перед системно-теоретичним світом педагогічної діяльності. Таке може бути досяжним при підтримці позиції розвинення у фахівця, яким є учитель з фізичної культури, більш дійового світогляду.

Системно-теоретичний світ педагогічної діяльності втягує у себе сукупності найбільш загальних поглядів на сутність оточення і місто людини у ньому. Знання формуються у процесі освіти чи під дією соціально-обмінного оточення та науково-технічних досягнень. Інших варіантів не існує, бо досвід ґрунтується на минулому. До того ж, взаємодія різноманітних варіантів підготовки людини до дії визнається діалектичною чи взаємодоповнюючою, що привносить в життя людини завжди щось змінне, в той час як формування творчої особистості на початковому рівні під силу обраній у державі системі освіти, але вона тільки в окремих наукових центрах визнається зразковою. Треба нагадати про те, що система освіти є прогресивною у тому разі, коли її цілеполягання зламує застарілі уяви, щоб останні не превалювали над:

реакцією над носіями знання, а змінювали б форми подання інформації;

консерватизмом мислення, а руйнували б усталений образ формування думки;

рисами сучасного суспільного устрою, а удосконалювали б засоби перебудови системи.

За таким цілеполяганням, у постіндустріальному суспільстві залишається відновити індивідуальне сприйняття педагогічної дійсності, підкорюючи рух до змін елементів сучасного суспільного устрою, щоб знову і знову з’явилася основа об’єктивності, за якою криється процес пролонгації нової інноваційної моделі соціально-економічного розвитку. Тоді треба, знову ж, звертати увагу на активацію процесів і явищ, що наповнюють штучне середовище взаємодії. Серед них: процеси і явища з глобалізації, інтеграції, інформатизації, комп’ютеризації, модернізації та цифровізації. Саме такі процеси, що наведені, мають те загальне, що викликає у людини позов до задоволення когнітивної потреби, тобто безперервно навчатися та перенавчатися, орієнтуючись на оновлені знання. Науково-технічний прогрес у цьому русі відіграє посилюючу роль. Тобто, сила суспільства поєднується з об’єктивним рухом розвиваючих процесів у результуючу, що дозволяє стратегічну перспективу освіти пов’язувати з інноваційними технологіями та інформатизацією процесів забезпечення дії. Завдяки здійсненню названої стратегії суспільство отримує особистість, яка буде в змозі мобілізовувати професійну здатність до створення та сприйняття змін і нововведень, що мають назву «інновація», виходячи на

рівень продуктивної сили. На перехідних етапах руху суспільства концепція педагогічного знання трансформується саме на інноваційній платформі, і саме під запити на продуктивну силу.

Висновки. Все те, що наведене поки що у загальній формі, відтворити на застарілій освітній парадигмі не є можливим. Застосування орієнтації навчального процесу на середньостатистичний рівень знань учня є виправданим і може застосовуватися у відповідності до таких наук, які відтворюються за предметами стандартної шкільної програми. Йдеться мова щодо тих предметів, в яких існує системна можливість контролю і закріплення знання. Але у програмах розвинення людини з'являються такі науки, якими є бізнес- проектування, логістика, маркетинг, менеджмент, підприємництво тощо, що засновані і на особистому, і на суспільному досвіді. Це означає, що освітня парадигма повинна теж перебудовуватися і враховувати педагогічні засоби і основи розвитку потреби того, хто навчається, до самостійності здобуття знань, до самостійності удосконалення розумових та фізичних здатностей, до самостійності життєзабезпечення. Ефективність перебудови свідомості педагогічного фахівця, яким є вчитель з фізичної культури, на перехідних етапах перебудови забезпечувальних процесів, залежить від низки чинників педагогічної комунікації.

Перспективи подальших розробок. Надалі треба звертати увагу на наступне. Педагогічна реальність сьогодення вказує на співіснування розмаїття педагогічних парадигм і підходів. Така їх множина дозволяє поєднати теоретичний аналіз і практичний досвід, щоб насамперед виділити базові ідеї, які становлять основу викладання педагогічних дисциплін майбутнім фахівцям з фізичної культури. Єдиним підходом до розробки відповідних дидактичних рекомендацій, що є інформативними у перехідних середовищах, виступає феноменологічний засіб відображення конгломератів, концептів та явищ, за зверненням до якого з'являється можливість вести мову про *те, що ще не здійснилося*, але знаходиться на шляху підтвердження основи, розвитку, становлення та утворення конструкції. Підґрунтям для розвинення дослідження слугують авторські розробки, що викладені у джерелах [10-12, 14].

Література

1. *Акімова, О. В.* Теоретико-методичні засади формування творчого мислення майбутнього вчителя в умовах університетської освіти: монографія / О. В. Акімова. – Вінниця: Вінницька міська друкарня, 2007. – 352 с.

2. *Бичков, А. Н.* Підготовка тренерів з пауерліфтингу в класичному університеті / О. М. Бичков, Ю. М. Полулященко, В. Г. Саєнко, А. В. Дубовий, Д. А. Ковальов // Фізична культура та спорт у системі вищої освіти: матер. V Міжнар. наук.-метод. конф. в 2 т. Т. 1. - Вид-во УГНТУ, 2017. - С. 207-210.

3. *Волобуєва, С. О.* Людина – це суб'єкт соціального розвитку / С. О. Волобуєва, В. Г. Саєнко // Соціально-економічні проблеми перетворення громадянського суспільства: сучасне і майбутнє: Зб. наук. праць. – Луганськ: ЛНДІСТВ, 2004. – С. 72–78.

4. *Гринин, В. Г.* Основи менеджменту і маркетингу: нав. посіб. / В. Г. Гринин, В. Г. Саєнко, А. В. Толчева. – Луганськ: Вид-во ЛНПУ ім Т. Шевченко, 2004. – 304 с.

5. *Дубовой, А. В.* Застосування програм фізичної культури та спорту у регіональних навчальних закладах/А. В. Дубовий, В. Г. Саєнко // Dny vedy – 2013: materialy IX mezinarodni vedecko-prakticka conference. – Dil 36. Telovychova a sport. Praha: Publishing House «Education and Science» s.r.o., 2013. – S. 75–79.

6. *Дубовой, А. В.* Навчально-методичні комплекси східних єдиноборств у навчальних планах університетів України / А. В. Дубовий, В. Г. Саєнко, Ю. М. Полулященко // Освіта на основі менеджменту знань та інновацій: Матер. Міжнар. наук.-метод. конф. – БНТУ, 2017. – С. 135–139.

7. *Клименко, Є. О.* Річна програма тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях з хортингу / Є. О. Клименко, В. Г. Саєнко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 14. – Вінниця: ВДПУ, 2012. – С. 116–122.

8. *Ковальов, Д. О.* Тренувальна програма підготовки студентів-пауерліфтерів до перших змагань / Д. О. Ковальов, О. М. Бичков, Ю. М. Полулященко, В. Г. Саєнко, О. Ю. Бичкова // Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: Матер. V Всеукраїн. електрон. конф. – К.: НУФВСУ, 2017. – С. 27–29.

9. *Михайліченко, М. В.* Освітні технології: навч. посіб. / М. В. Михайліченко, Я. М. Рудик. – К.: ЦП «КОМПРИНТ», 2016. – 583 с.

10. *Полулященко, Ю. М.* Генераційний процес кумуляції патріотизму за сутністю фізичної культури / Ю. М. Полулященко, В. Г. Саєнко, Г. В. Толчєва // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 3(159): зб. наук. праць. – Чернігів: НУЧК, 2019. – С. 188–194.

11. *Полулященко, Ю. М.* Категоризація патріотизму за властивостями фізичної культури / Ю. М. Полулященко, В. Г. Саєнко, Г. В. Толчєва // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць. – Запоріжжя: КПУ, 2019. – № 65(1). – С. 57–63.

12. *Полулященко, Ю. М.* Логістика підготовки учителя з фізичної культури до формування патріотичних цінностей у молоді / Ю. М. Полулященко, Г. В. Толчєва, В. Г. Саєнко // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та

перспективи. Вип. 67: зб. наук. праць. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – С. 209–213.

13. *Полулященко, Ю. М.* Органічна основа професійної підготовки людини до доцільної діяльності/Ю. М. Напівлященко, В. Г. Саєнко, О. В. Толчева // Актуальні проблеми професійної освіти там: V Междун. наук.-практ. конф. - МІТСО, 2017. - Ч. 1. - З. 262-265.

14. *Полулященко, Ю. М.* Феноменологічна редукція ідеї підготовки учителя фізичної культури для виховання патріотичних цінностей / Ю. М. Полулященко, В. Г. Саєнко, Г. В. Толчєва, М. Błaszczyszyn // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки): зб. наук. праць. – Старобільськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2019. – № 4(327). – Ч. 1. – С. 71–83.

15. *Саєнко, В. Г.* Фінансування програм з фізичної культури та спорту/В. Г. Саєнко // Сучасні здоров'язберігаючі технології. – Оріхово-Зуєво: ГГТУ, 2016. – № 3. – С. 141–151.

16. *Саєнко, В. Г.* Забезпечення самовиживання населення промислового розвиненого регіону / В. Г. Саєнко // Науковий пошук майбутніх дослідників: Зб. наук. праць. – Луганськ: Вид-во ЛДПУ імені Тараса Шевченка, 2001. – № 2. – С. 170–174.

17. *Саєнко, В. Г.* Програма побудови тренувального процесу в кіокушинкай карате для спортсменів етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей / В. Г. Саєнко. – Луганськ: СПД Рєзніков В. С., 2012. – 84 с.

18. *Саєнко, В. Г.* Процес організації фізкультурно-спортивної діяльності студентів в Польщі / В. Г. Саєнко // Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення: матер. V Міжнар. наук.-практ. конф. Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. – Х.: ХГПА, 2016. – С. 228–235.

19. *Саєнко, В. Г.* Самовиживання населення та податковоздатність промисловорозвиненого регіону / В. Г. Саєнко // Фінанси, облік, банки: Зб. наук. праць. – Донецьк: ДонНУ, 2001. – С. 310–313.

20. *Саєнко, В. Г.* Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту / В. Г. Саєнко. – Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2012. – 432 с.

21. *Саєнко, В. Г.* Спортивно-педагогічне вдосконалювання: східні єдиноборства: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / В. Г. Саєнко. – Луганськ: СПД Рєзніков В. С., 2011. – 516 с.

22. *Саєнко, В. Г.* Теорія і методика спортивного тренування / В. Г. Саєнко. – Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2011. – 147 с.

23. *Саєнко, Г. В.* Формування мислення і розвинення енергії викладача з економіки: поглиблення накопичення: монографія / Г. В. Саєнко, В. Г. Саєнко, В. Г. Саєнко. – Бердянськ-Луганськ: БДПУ; СПД Рєзніков В. С., 2014. – 543 с.

24. *Стрельніков, В. Ю.* Сучасні технології навчання у вищій школі / В. Ю. Стрельніков, І. Г. Брітченко. – Полтава: ПУЕТ, 2013. – 309 с.

25. *Толчева, А. В.* Становлення йоги як навчальної дисципліни в освітніх закладах та проблеми оптимальної організації занять / А. В. Толчева // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2010. – Ч. ІІ, № 17(204). – С. 217–223.

26. *Толчева, А. В.* Стилі управління та демократизація у процесі управління / О. В. Толчева, В. Г. Саєнко // Вища освіта та економічні науки: Зб. наук. праць. – Луганськ: Вид-во Регіонального інституту менеджменту, 2004. – № 2. – С. 37–39.

27. *Толчєва, Г. В.* Конгломерація спортивно-оздоровчих програм в тренувальному процесі представників різних видів спорту / Г. В. Толчєва, В. Г. Саєнко, Ю. М. Полулященко, М. В. Шевченко, Д. В. Саракуца // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матер. І Всеукраїн. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – К.: НУФВСУ, 2018. – С. 168–170.

28. *Толчєва, Г. В.* Програма занять з хатха-йоги для студенток початкового рівня підготовленості / Г. В. Толчєва. – Луганськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2011. – 69 с.

29. *Толчєва, Г. В.* Структура управління спортивно-оздоровчою організацією / Г. В. Толчєва, В. Г. Саєнко, В. В. Червоняк, В. В. Колибенко // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матер. ІІ Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. – К.: НУФВСУ, 2019. – С. 110–112.

30. *Федорець, В. М.* Інтелектуально-ціннісний компонент здоров’язбережувальної компетентності вчителя фізичної культури в дзеркалі європейських ідей розуму / В. М. Федорець // Вісник післядипломної освіти. Вип. 11(40). – С. 199–225.

31. *Шунькин, О. О.* Досягнення сфери фізичної культури і спорту Луганської області у 2016 році / О. О. Шунькин, Ю. М. Полулященко, В. Г. Саєнко, Д. О. Ковальов // Молодь та олімпійський рух: зб. тез допов. X Міжнар. конф. – К.: НУФВСУ, 2017. – С. 299–300.

32. *Błaszczyszyn, M.* Утвердження положень фізичної культури у Європейському педагогічному просторі за духовно-моральною цінністю / М. Błaszczyszyn, В. Г. Саєнко, Ю. М. Полулященко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки):

зб. наук. праць. – Старобільськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2018. – № 4(318). Ч. 1. – С. 6–15.

33. *Saienko, G. V.* The digital economy occupies the dominant heights in managing processes in a post-industrial economy / G. V. Saienko, V. G. Saienko // Mechanisms of stimulation of socio-economic development of regions in conditions of transformation: monograph. – Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. – P. 213–223.

34. *Saienko, V. G.* Conceptual community of psychological pedagogy challenges of human intelligence by influence of development of enterprise function / V. G. Saienko, H. V. Tolchieva // Mechanisms of stimulation of socio-economic development of regions in conditions of transformation: Monograph. – Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. – P. 302–313.

35. *Saienko, V. G.* Methodical component of the physical education process / V. G. Saienko // Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. – Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. – P. 198–204.

36. *Śliwa, S.* Педагогічні засоби фізичного виховання та оздоровчих систем й практик в сучасному застосуванні / S. Śliwa, Ю. М. Полуляшенко, В. Г. Саєнко, Г. В. Толчєва // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки): зб. наук. праць. – Старобільськ: Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2020. – № 1(332). – С. 177–193.

37. *Tolchieva, H. V.* Monitoring of the methodological provisions of management of the latest technologies of education / H. V. Tolchieva, V. G. Saienko // Modern Technologies in Education: Collective Scientific Monograph. – Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. – T. 2. – P. 420–433.

38. *Voronin, D. M.* Digital Transformation of Pedagogical Education at the University / D. M. Voronin, V. G. Saienko, H. V. Tolchieva // Proceedings of the International Scientific Conference “Digitalization of Education: History, Trends and Prospects” (DETP 2020), 2020. – P. 760–766.

References

1. *Akimova, O. V.* Teorety`ko-metody`chni zasady` formuvannya tvorchogo my`slennya majbutn`ogo vchy`telya v umovax universy`tets`koyi osvity`: monografiya / O. V. Akimova. – Vinny`cya: Vinny`cz`ka mis`ka drukarnya, 2007. – 352 s.

2. *Bychkov, A. N.* Podgotovka trenerov po paujerliftingu v klassicheskom universitete / A. N. Bychkov, Ju. M. Poluljashhenko, V. G. Saenko, A. V. Dubovoj, D. A. Kovalev // Fizicheskaja kul'tura i sport v sisteme vysshego obrazovanija: mater. V Mezhdunar. nauch.-metod. konf. v 2 t. T. 1. – Ufa: Izd-vo UGNTU, 2017. – S. 207–210.

3. *Volobuyeva, S. O.* Lyudy`na – ce sub'yekt social`nogo rozvy`tku / S. O. Volobuyeva, V. G. Sayenko // Social`no-ekonomichni problemy` peretvorennya gromadyans`kogo suspil`stva: suchasne i majbutnye: Zb. nauk. pracz`. – Lugans`k: LNDISTV, 2004. – S. 72–78.

4. *Grinin, V. G.* Osnovy menedzhmenta i marketinga: ucheb. posob. / V. G. Grinin, V. G. Saenko, A. V. Tolcheva. – Lugansk: Izd-vo LNPU imeni Tarasa Shevchenko, 2004. – 304 s.

5. *Dubovoj, A. V.* Primenenie programm fizicheskoj kul'tury i sporta v regional'nyh uchebnyh zavedenijah / A. V. Dubovoj, V. G. Saenko // Dny vedy – 2013: materialy IX mezinarodni vedecko-prakticka conference. – Dil 36. Telovychova a sport. Praha: Publishing House «Education and Science» s.r.o., 2013. – S. 75–79.

6. *Dubovoj, A. V.* Uchebno-metodicheskie kompleksy vostochnyh edinoborstv v uchebnyh planah universitetov Ukrainy / A. V. Dubovoj, V. G. Saenko, Ju. M. Poluljashhenko // Obrazovanie na osnove menedzhmenta znanij i innovacij: Mater. Mezhdunar. nauch.-metod. konf. – BNTU, 2017. – S. 135–139.

7. *Kly`menko, Ye. O.* Richna programa trenuval`ny`x navantazhen` dlya starshoklasny`kiv, yaki zajmayut`sya u sekciyax z xorty`ngu / Ye. O. Kly`menko, V. G. Sayenko // Fizy`chna kul`tura, sport ta zdorov'ya naciyi: zb. nauk. pracz`. – Vy`p. 14. – Vinny`cya: VDPU, 2012. – C. 116–122.

8. *Koval`ov, D. O.* Trenuval`na programa pidgotovky` studentiv-pauerlifteriv do pershy`x zmagan` / D. O. Koval`ov, O. M. By`chkov, Yu. M. Polulyashhenko, V. G. Sayenko, O. Yu. By`chkova // Suchasni biomexanichni ta informacijni texnologiyi u fizy`chnomu vy`xovanni i sporti: Mater. V Vseukrayin. elektron. konf. – K.: NUFVSU, 2017. – S. 27–29.

9. *My`xajlichenko, M. V.* Osvitni texnologiyi: navch. posib. / M. V. My`xajlichenko, Ya. M. Rudy`k. – K.: CzP «KOMPRY`NT», 2016. – 583 s.

10. *Polulyashhenko, Yu. M.* Generacijny`j proces kumulyaciyi patrioty`zmu za sutnistyu fizy`chnoyi kul`tury` / Yu. M. Polulyashhenko, V. G. Sayenko, G. V. Tolchyeva // Visny`k Nacional`nogo universy`tetu «Chernigivs`ky`j kolegium» imeni T. G. Shevchenka. Vy`p. 3(159): zb. nauk. pracz`. – Chernigiv: NUChK, 2019. – S. 188–194.

11. *Polulyashhenko, Yu. M.* Kategory`zaciya patrioty`zmu za vlasty`vostyamy` fizy`chnoyi kul`tury` / Yu. M. Polulyashhenko, V. G. Sayenko, G. V. Tolchyeva // Pedagogika formuvannya tvorchoyi osoby`stosti u vy`shhij i zagal`noosvitnij shkolax: zb. nauk. pracz`. – Zaporizhzhya: KPU, 2019. – # 65(1). – S. 57–63.

12. *Polulyashhenko, Yu. M.* Logisty`ka pidgotovky` uchy`telya z fizy`chnoyi kul`tury` do formuvannya patrioty`chny`x cinnostej u molodi / Yu. M. Polulyashhenko, G. V. Tolchyeva, V. G. Sayenko // Naukovy`j chasopy`s nacional`nogo pedagogichnogo universy`tetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 5.

Pedagogichni nauky`: realiyi ta perspekty`vy`. Vy`p. 67: zb. nauk. pracz`. – K.: Vy`d-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, 2019. – S. 209–213.

13. *Poluljashhenko, Ju. M.* Organicheskaja osnova professional'noj podgotovki cheloveka k celesoobraznoj dejatel'nosti / Ju. M. Poluljashhenko, V. G. Saenko, A. V. Tolcheva // Aktual'nye problemy professional'nogo obrazovanija i za rubezhom: V Mezhdun. nauch.-prakt. konf. – MITSO, 2017. – Ch. 1. – S. 262–265.

14. *Polulyashhenko, Yu. M.* Fenomenologichna redukciya ideyi pidgotovky` uchy`telya fizy`chnoyi kul`tury` dlya vy`xovannya patrioty`chny`x cinnostej / Yu. M. Polulyashhenko, V. G. Sayenko, G. V. Tolchyeva, M. Błaszczyszyn // Visny`k Lugans`kogo nacional`nogo universy`tetu imeni Tarasa Shevchenka (pedagogichni nauky`): zb. nauk. pracz`. – Starobil`s`k: Vy`d-vo DZ „LNU imeni Tarasa Shevchenka", 2019. – # 4(327). – Ch. 1. – S. 71–83.

15. *Saenko, V. G.* Finansirovanie programm po fizicheskoj kul'ture i sportu / V. G. Saenko // Sovremennye zdorov'esberegajushhie tehnologii. – Orehovo-Zuevo: GGTU, 2016. – № 3. – S. 141–151.

16. *Sayenko, V. G.* Zabezpechennya samovy`zhy`vannya naselennya promy`slovogo rozvy`nenogo regionu / V. G. Sayenko // Naukovy`j poshuk majbutnix doslidny`kiv: Zb. nauk. pracz`. – Lugans`k: Vy`d-vo LDPU imeni Tarasa Shevchenka, 2001. – # 2. – S. 170–174.

17. *Sayenko, V. G.* Programa pobudovy` trenuval`nogo procesu v kiokushy`nkaj karate dlya sportsmeniv etapu maksy`mal`noyi realizaciyi indy`vidual`ny`x mozhly`vostej / V. G. Sayenko. – Lugans`k: SPD Ryeznikov V. S., 2012. – 84 s.

18. *Sayenko, V. G.* Proces organizaciyi fizkul`turno-sporty`vnoyi diyal`nosti studentiv v Pol`shhi / V. G. Sayenko // Problemy` formuvannya zdorovogo sposobu zhy`ttya ditej i molodi ta shlyaxy` yix vy`rishennya: mater. V Mizhnar. nauk.-prakt. konf. Komunal`nogo zakladu «Xarkivs`ka gumanitarno-pedagogichna akademiya» Xarkivs`koyi oblasnoyi rady`. – X.: XGPA, 2016. – S. 228–235.

19. *Sayenko, V. G.* Samovy`zhy`vannya naselennya ta podatkovozdatnist` promy`slovorozvy`nenogo regionu / V. G. Sayenko // Finansy, uchet, banki: Sb. nauch. trudov. – Doneck: DonNU, 2001. – S. 310–313.

20. *Sayenko, V. G.* Sporty`vno-pedagogichne vdoskonalyuvannya zi sxidny`x yedy`noborstv: navch. posib. dlya stud. vy`shh. navch. zakl. fizy`chnogo vy`xovannya i sportu / V. G. Sayenko. – Lugans`k: Vy`d-vo DZ „LNU imeni Tarasa Shevchenka", 2012. – 432 s.

21. *Sayenko, V. G.* Sporty`vno-pedagogichne vdoskonalyuvannya: sxidni yedy`noborstva: navch. posib. dlya stud. vy`shh. navch. zakl. fiz. vy`xovannya i sportu / V. G. Sayenko. – Lugans`k: SPD Ryeznikov V. S., 2011. – 516 s.

22. *Sayenko, V. G.* Teoriya i metody`ka sporty`vnogo trenuvannya / V. G. Sayenko. – Lugans`k: Vy`d-vo DZ „LNU imeni Tarasa Shevchenka", 2011. – 147 s.

23. *Sayenko, G. V.* Formuvannya my`slennya i rozvy`nennya energiyi vy`kladacha z ekonomiky`: pogly`blennya nakopy`chennya: monografiya / G. V. Sayenko, V. G. Sayenko, V. G. Sayenko. – Berdyans`k-Lugans`k: BDPU; SPD Ryeznikov V. S., 2014. – 543 s.

24. *Strel`nikov, V. Yu.* Suchasni texnologiyi navchannya u vy`shhij shkoli / V. Yu. Strel`nikov, I. G. Britchenko. – Poltava: PUET, 2013. – 309 s.

25. *Tolcheva, A. V.* Stanovlenie jogi kak uchebnoj discipliny v obrazovatel'nyh zavedenijah i problemy optimal'noj organizacii zanjatij / A. V. Tolcheva // Visny`k Lugans`kogo nacional`nogo universy`tetu imeni Tarasa Shevchenka. – Lugans`k: Vy`d-vo DZ „LNU imeni Tarasa Shevchenka", 2010. – Ch. II, # 17(204). – S. 217–223.

26. *Tolcheva, A. V.* Stili upravlenija i demokratizacija v processe upravlenija / A. V. Tolcheva, V. G. Saenko // Vy`shha osvita ta ekonomichni nauky`: Zb. nauk. pracz`. – Lugans`k: Vy`d-vo Regional`nogo insty`tutu menedzhmentu, 2004. – # 2. – S. 37–39.

27. *Tolchyeva, G. V.* Konglomeraciya sporty`vno-ozdorovchy`x program v trenuval`nomu procesi predstavny`kiv rizny`x vy`div sportu / G. V. Tolchyeva, V. G. Sayenko, Yu. M. Polulyashhenko, M. V. Shevchenko, D. V. Sarakucza // Aktual`ni problemy` fizy`chnoyi kul`tury`, sportu, fizy`chnoyi terapiyi ta ergoterapiyi: biomexanichni, psy`xofiziologichni ta metrologichni aspekty`: Mater. I Vseukrayin. elektron. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastyu. – K.: NUFVSU, 2018. – S. 168–170.

28. *Tolchyeva, G. V.* Programa zanyat` z xatxa-jogy` dlya studentok pochatkovogo rivnya pidgotovlenosti / G. V. Tolchyeva. – Lugans`k: Vy`d-vo DZ „LNU imeni Tarasa Shevchenka", 2011. – 69 s.

29. *Tolchyeva, G. V.* Struktura upravlinnya sporty`vno-ozdorovchoyu organizaciyeyu / G. V. Tolchyeva, V. G. Sayenko, V. V. Chervonyak, V. V. Koly`benko // Aktual`ni problemy` fizy`chnoyi kul`tury`, sportu, fizy`chnoyi terapiyi ta ergoterapiyi: biomexanichni, psy`xofiziologichni ta metrologichni aspekty`: Mater. II Vseukr. elektron. nauk.-prakt. konf. – K.: NUFVSU, 2019. – S. 110–112.

30. *Fedorecz`*, V. M. Intelektual`no-cinnisny`j komponent zdorov'yazberezhuval`noyi kompetentnosti vchy`telya fizy`chnoyi kul`tury` v dzerkali yevropejs`ky`x idej rozumu / V. M. Fedorecz` // Visny`k pislyady`plomnoyi osvity`. Vy`p. 11(40). – S. 199–225.

31. *Shun`ky`n, O. O.* Dosyagnennya sfery` fizy`chnoyi kul`tury` i sportu Lugans`koyi oblasti u 2016 roci / O. O. Shun`ky`n, Yu. M. Polulyashhenko, V. G. Sayenko, D. O. Koval`ov // Molod` ta olimpijs`ky`j rux: zb. tez dopov. X Mizhnar. konf. – K.: NUFVSU, 2017. – S. 299–300.

32. *Błaszczyszyn, M.* Utverdzhennya polozhen` fizy`chnoyi kul`tury` u Yevropejs`komu pedagogichnomu prostori za duxovno-moral`noyu cinnistyu / M. Błaszczyszyn, V. G. Sayenko, Yu. M. Polulyashhenko // Visny`k Lugans`kogo nacional`nogo universy`tetu imeni Tarasa Shevchenka (pedagogichni nauky`): zb. nauk. pracz`. – Starobil`s`k: Vy`d-vo DZ „LNU imeni Tarasa Shevchenka", 2018. – # 4(318). Ch. 1. – S. 6–15.

33. *Saienko, G. V.* The digital economy occupies the dominant heights in managing processes in a post-industrial economy / G. V. Saienko, V. G. Saienko // Mechanisms of stimulation of socio-economic development of regions in conditions of transformation: monograph. – Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. – P. 213–223.

34. *Saienko, V. G.* Conceptual community of psychological pedagogy challenges of human intelligence by influence of development of enterprise function / V. G. Saienko, H. V. Tolchieva // Mechanisms of stimulation of socio-economic development of regions in conditions of transformation: Monograph. – Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. – P. 302–313.

35. *Saienko, V. G.* Methodical component of the physical education process / V. G. Saienko // Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. – Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. – P. 198–204.

36. *Śliwa, S.* Pedagogichni zasoby` fizy`chnogo vy`xovannya ta ozdorovchy`x sy`stem j prakty`k v suchasnomu zastosuvanni / S. Śliwa, Yu. M. Polulyashhenko, V. G. Sayenko, G. V. Tolchyeva // Visny`k Lugans`kogo nacional`nogo universy`tetu imeni Tarasa Shevchenka (pedagogichni nauky`): zb. nauk. pracz`. – Starobil`s`k: Vy`d-vo DZ „LNU imeni Tarasa Shevchenka", 2020. – # 1(332). – S. 177–193.

37. *Tolchieva, H. V.* Monitoring of the methodological provisions of management of the latest technologies of education / H. V. Tolchieva, V. G. Saienko // Modern Technologies in Education: Collective Scientific Monograph. – Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. – T. 2. – P. 420–433.

38. *Voronin, D. M.* Digital Transformation of Pedagogical Education at the University / D. M. Voronin, V. G. Saienko, H. V. Tolchieva // Proceedings of the International Scientific Conference "Digitalization of Education: History, Trends and Prospects" (DETP 2020), 2020. – P. 760–766.

УДК 796.012.378

Н.А. Пастушкова, Д.Э. Дегтярева
Донбаська державна машинобудівна академія
(м.Краматорськ, Україна)

РОЛЬ МЕНТАЛЬНОГО ФІТНЕСУ В СИТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ

N.A. Pastushkova, D.E. Degtyarova
Donbas'ka derzhavna mashinobudivna academia.
(m. Kramators`k Ukraine)

THE ROLE OF MENTAL FITNESS IN THE SYSTEM OF PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE FITNESS COACHES

Анотація. На основі теоретичного аналізу науково-методичної літератури розкрито роль ментального фітнесу в сучасній системі професійної освіти майбутніх фітнес-тренерів, вивчені провідні тренди фітнесу в світовій практиці оздоровчого фітнесу, представлені основні особливості професійної діяльності фітнес-тренерів. Виділено основні фітнес-програми, якими повинен володіти фахівець з фітнесу, проаналізовано сутність ментального фітнесу та його види, вивчено вплив ментального фітнесу на здоров'я студентів. Обґрунтовано важливе значення ментального фітнесу в системі професійної підготовки фітнес фахівців як для підвищення професіональної компетентності тренерів, так і зміцнення фізичного та психологічного здоров'я студентів.

Ключові слова: ментальний фітнес, фітнес-тренер, професійна підготовка, психологічне здоров'я студентів, йога, пілетес, стретчинг, цигун, калланетика.

Annotation. Based on the theoretical analysis of scientific and methodological literature, the role of mental fitness in the modern system of professional education of future fitness trainers is revealed, the leading fitness trends in the world practice of health fitness are studied, the main features of professional activity of fitness trainers are presented. There are identified the main fitness programs that a fitness specialist should have. The essence of mental fitness and its types are analyzed, the impact of mental fitness on the health of students is studied. There is emphasized the important role of mental fitness in the professional training system of fitness specialists both for increasing the professional competence of trainers and strengthening the physical and psychological health of students.

Keywords: mental fitness, fitness trainer, professional training, psychological health of students, yoga, pilates, stretching, qigong, callanetics.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Незадовільний стан рівня здоров'я населення країни пов'язаний з погіршенням стану екології і якістю

харчування, темпом життя, високим психологічним навантаженням і гіподинамією з одного боку, і недостатньою фізкультурно-оздоровчою, спортивно-масовою, реабілітаційною роботою в усіх ланках виробничо-соціальної сфери, недостатньою пропагандою фізкультурно-оздоровчої роботи серед населення, нераціональним використанням оздоровчих можливостей навколишнього середовища з іншого боку. Одним із засобів оздоровлення населення є широка пропаганда фітнесу з різноманітними оздоровчими програмами відповідно до віку, рівня підготовленості та направленості занять. Сьогодні попит на фітнес послуги має постійно зростаючий характер, а потреба у фітнес-тренерах високої компетентності зі знанням не тільки базових методів тренування, а й володінням засобів ментального фітнесу, потребує оновлення сучасної системи професійної підготовки фітнес-тренерів відповідно до потреб ринку фітнес послуг, що і обумовлює актуальність нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Актуальні питання підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичного виховання були предметом досліджень Холодова Ж. К, Кузнецова В. С., Синиця Т. О., Білецька В. В. Ряд таких дослідників як Іваночко В. В., Левицький В. В., Иващенко Л. Я. вивчали методи фітнесу як засіб оздоровлення людини та особливості підготовки фахівців з оздоровчої фізичної культури. Сучасний стан сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в центрах оздоровчого фітнесу та значення ментального фітнесу як одного із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури розглянуто у роботах Синиця Т.О., Буркова О. В., Василенко М.М, Погонцева О. В.

Мета дослідження. На основі літературних джерел з'ясувати значення ментального фітнесу в системі професійної підготовки майбутніх фітнес тренерів та впровадити інноваційні технології 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 данних з наукових статей, про підготовку фахівців з фізичного виховання із застосуванням інноваційних технологій з ментальних програм з фітнесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення професійної підготовки студентської молоді. Актуальною є підготовка висококваліфікованих кадрів такої нової спеціальності, як фітнес-тренер. З урахування сучасних тенденцій розвитку фітнесу та погіршення стану здоров'я населення України виникає високий попит на фітнес послуги та здоров'язберігаючі технології, зокрема ментальний фітнес.

Професійна підготовка на думку дослідників Р.Ф. Ахметова та В.К. Шаверського має здійснюватися з використанням найновітніших технологій, методик, освітніх інновацій, з використанням набутого вітчизняного й зарубіжного досвіду. Фундаментом цього мають бути принципи гуманізації освіти, особистісно-орієнтований підхід, оновлення змісту та форм організації навчально-педагогічного процесу відповідно до світових стандартів, що стали основою національної доктрини розвитку освіти [13]. Дослідниці Степанченко Н.І., Василенко М.М звертають увагу на необхідність удосконалення змісту, форм і методів професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти [4, 11]. Ментальний фітнес повинен бути у складі практичної дисципліни «Фітнес» в загальній системі професійної підготовки. Ми підтримуємо думку дослідниць і вважаємо, що ментальний фітнес відповідає актуальним потребам сучасного суспільства. Водночас дослідження Синиця Т.О., Буркова О. В., Василенко М.М, та ін. переконують у доцільності застосування в підготовці майбутніх фітнес-тренрів в інноваційних технологій з програм ментального фітнесу.

За визначенням Холодова Ж.К, Кузнецова В.С. професійна підготовка - це сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, якостей трудового досвіду і норм поведінки, що забезпечують можливість успішної роботи з визначеної професії; як процес засвоєння учнем відповідних знань та умінь [12].

Щоб упорядкувати підготовку і сертифікацію фітнес-тренерів, в нашій країні була створена експертна група фахівців з різних областей, що мають відношення до фітнесу, спорту, спортивної медицини та оздоровлення. Був проаналізований ринок фітнес-послуг в Україні, виявлено його основні потреби. Проведена колосальна робота, яка дозволить отримати 5 основних професійних стандартів: персональний фітнес-тренер, фітнес-тренер групових програм, фітнес-тренер аквазони, фітнес-тренер дитячого контингенту, фітнес-консультант, менеджер фітнес-сервісу.

Фітнес-тренер - це професійний спортивний консультант, який складає спортивну програму, стежить за правильністю її виконання, курирує тренувальний процес і дає своїм підопічним додаткові рекомендації з режиму харчування « поза залом» [2].

Фітнес-тренер повинен володіти знаннями з анатомії, фізіології, біохімії, медицини, психології. вміти визначати, яких навантаженнях слід уникати при тих чи інших протипоказання. При складанні тренувального плану він повинен виступати в ролі дієтолога або консультанта з харчування.

Групові тренування – це ефективна форма роботи тренера із клієнтами фітнес клубів. Однак така робота накладає на тренера додаткову відповідальність, адже необхідно контролювати ефективність і правильність вправ кожного учасника групового заняття. Тому робота з групами – це

показник високого рівня тренера, і цей рівень повинен мати чіткі вимоги та параметри.

Спираючись на Єдиний фітнес стандарт України тренер групових програм повинен володіти такими знаннями та здатностями як:

- здатністю до організації та проведення досліджень з діагностики функціонально-го стану клієнтів, показників їх здоров'я;
- здатністю до розробки програми функціональної діагностики з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб клієнта;
- здатністю аналізувати та узагальнювати результати дослідження;
- здатністю організовувати і проводити групові фітнес-програми у відповідності до розкладу та формату заняття;
- здатністю планувати та управляти часом на занятті;
- здатністю дотримуватися принципів мотиваційної діяльності та формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості;
- здатністю ініціювати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи для популяризації здорового способу життя;
- здатністю до використання сучасного прикладного програмного забезпечення та інформаційно-комунікаційних технологій, різних засобів та форм комунікації з клієнтом;
- здатністю діяти згідно етичних міркувань та стандартів обслуговування клієнтів;
- здатністю до безперервного навчання, самоосвіти, самовдосконалення і саморефлексії для успішної професіоналізації, підвищення рівня своєї конкурентоспроможності [6].

Подібні знання можна отримати в спортивних коледжах або університетах фізичної культури, а також в школах і на курсах при фітнес-клубах. Необхідно також постійно підвищувати і підтверджувати кваліфікацію на курсах, отримувати сертифікати і дипломи.

Не секрет, що фітнес-культура в нашій країні сьогодні перебуває «на підйомі»: люди масово починають займатися фітнесом і звертаються в фітнес-клуби,спортзали, тренажерні зали. Разом з ростом кількості фітнес клубів росте попит і на талановитих тренерів. Напевно, тому у даний момент професія фітнес-тренера особливо затребувана. Але зростають і кваліфікаційні вимоги до фітнес-тренерів та потребують сформованість їх професійних якостей.

Однією з глобальних проблем населення це психологічне здорове, невміння "відключатися" від проблем. С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова наголошують, що головна мета фітнесу полягає в досягненні людиною внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття [5; 9]. Цьому можна навчитися за допомогою вивчення ментального фітнесу.

Терміном «ментальний фітнес» прийнято позначати оздоровчі практики і методики фізичної культури, які об'єднують в собі три основи: дух, душу і тіло. Також зустрічається назва ментального фітнесу «Розумне тіло» (Mind &Body). Ці програми належать до «м'якого фітнесу», вони стали дуже популярними у XXI ст. Програми Mind & Body – прекрасний засіб для зняття стресу, покращення не лише фізичного, а й психічного здоров'я, зняття психічних проблем, позбавлення від багатьох хвороб. Ментальний фітнес включає в себе розтяжку, вправи на рівновагу і дихання, а також релаксацію.

Ментальний фітнес – один із найбезпечніших видів тренування. До таких програм належать йога, китайська гімнастика ушу та її різновиди, стретчинг, європеїзовані програми Пілатеса, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкней, у яких широко застосовуються принципи східних оздоровчих систем. Відмінною рисою всіх східних систем є активне включення діяльності психіки, концентрації уваги, усвідомлене дихання, медитація і релаксація. Ментальний фітнес це методики оздоровчого тренування, засновані на ідеї нерозривному зв'язку тіла і свідомості. Ментальний фітнес - це практики, в яких «тіло створюється розумом». До даного напрямку відносяться як східні практики: йога та її різновиди, китайська гімнастика ушу, цигун, тао і інші оздоровчі гімнастики. Так і європейські системи Дж. Пілатеса (пілатес), К. Пінкні (калланетика). Кожна людина може обрати саме свій, зручний та відповідний потребам вид ментального фітнесу.

Йóга - система психопрактики, духовна, ментальна та фізична практична методика єдності свідомості, тіла, та психіки. Сукупність різноманітних духовних і фізичних методів. Йогу практикують як нерелігійні люди так і учасники різних напрямків індуїзму та буддизму з метою керування психікою та психофізіологією індивіда задля досягнення обраного психічного й духовного стану. Йога - езотерична система в індійській традиції, що несе в собі архетипну ідею духовного розвитку. Відома, як мінімум, із 2 ст. до н. е. Мета йоги — зміна онтологічного статусу людини у світі [8].

У практиці йоги фізичні вправи за санскритською мовою мають назву – «асани». Асана-це поза положення тіла при виконанні вправи. Одне з головних призначень асани: очистити фізичне тіло і зміцнити здоров'я. Кожна асана, спрямована на роботу з тією чи іншою частиною тіла, в той же час включає в роботу все тіло цілком. Асани можна поділити на групи залежно від положення тіла (стоячи, сидячи, лежачі, перевернуті, скрутки, упори на руках, прогини), за типом впливу (розтягувальні, скручувальні, силові, здавлювальні, перевернуті, комбіновані) та завданнями (медитативні, терапевтичні).

Асани впливають на діяльність і активність органів наступним чином: підвищуючи тиск всередині порожнин в тілі; змінюючи серцево-судинне тиск і тим самим покращуючи кровообіг; покращуючи перистальтику, що стимулює травлення; стимулюючи або гальмуючи діяльність ендокринних залоз;

збільшуючи тиск в певних кровоносних судинах для регулювання кровотоку; фізично стимулюючи автономні нервові центри; змінюючи параметри дихання, впливають на вісцеральні і соматосенсорні рецептори; змінюють обмін речовин та енергетичний обмін.

Асани допомагають зміцнювати нерозвинені м'язи, розробляють суглоби, хребет, знищують ригідність зв'язок і сухожиль. При виконанні асан задіяно велику кількість м'язів, зв'язок і суглобів одночасно. На відміну від звичайної фізкультури, крім напруги і розслаблення м'язів відбувається розтягнення, скручування і стиснення м'язів і сухожиль.

Йога вперше з'явилася в топі-10 трендів в 2008 році, вийшовши з топа-20 в 2009-му і знову ставши популярною в 2010-му році, коли вона зайняла 14-е місце. У 2011 і 2012 роках йога займала 11-е місце, в 2013 впала на 14-е і піднялася на 7-е місце в 2015 році. У 2016 році тренд займав 10-у позицію, в дослідженні на 2017 рік закріпився на 8-му місці, а в 2018 і 2019 роках знову повторив досягнення 2015 року.

Китайське ушу - це одна з найбільш багатогранних і ефективних бойових систем в світі. В наш час вже не для кого не секрет те, що ушу активно розвивається на користь спортивно-змагального прикладного аспекту. Заняття ушу доступні людям будь-якого віку і різного рівня фізичної підготовки, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, витривалість, концентрацію уваги, мають більшу оздоровче значення і позитивний психофізичний вплив. Спортивне ушу розвиває людину, перш за все фізично, а участь у змаганнях дозволяє провести внутрішню переоцінку своїх здібностей, переступити через "не можу" і виробити тим самим цілий ряд корисних в житті якостей, таких як цілеспрямованість, витривалість, рішучість, здатність миттєво оцінювати ситуацію.

Цигун - стародавня китайська система, яка допомагає знайти і зберегти здоров'я, жити довго і в гармонії зі світом. Вона включає фізичну, дихальну гімнастику і медитативні практики. Цигун заснована на дисципліні тіла, дихання і розуму. Більшість систем цигун базується на трьох складових: концепції п'яти першоелементів, поданні про енергетичні канали і біологічно активних точках. Система послідовного освоєння цигун дозволяє ефективно застосовувати фундаментальні методи набору, засвоєння і трансформації енергії [1].

Базисом пілатесу є енергійні рухи, які з давніх-давен застосовувалися в грецьких і римських тренувальних практиках. Джозеф Пілатес, взявши за основу цю систему вправ, модифікував її і запропонував як частину програми відновлення для військових, які постраждали в результаті бойових дій на війні 1914 року. Пілатес, як комплекс спеціальних вправ, вважається одним з найбільш розвинених напрямків в сучасній індустрії фітнесу [3].

Калланетика це система комплексних статичних вправ, спрямованих на скорочення і розтягнення м'язів. - особливий вид гімнастики, призначений для зміцнення м'язів, підвищення гнучкості тіла і позбавлення від зайвих кілограмів. Основу системи складають вправи і пози з йоги. Схуднення тіла досягається за рахунок поєднання статичних навантажень і правильно підібраного раціону харчування. За відгуками лікарів, фітнес-інструкторів і самих практикуючих, ця гімнастика:

- відмінно зміцнює м'язовий каркас без зайвого навантаження на суглоби і сухожилля;
- покращує поставу, надає рухам плавності і граціозності;
- опрацьовує ті групи м'язів, до яких не може дістатися класичний фітнес;
- коригує навіть найскладніші зони: прибирає галіфе, «рятівний круг» на животі, розгладжує целюліт, підтягує внутрішню поверхню рук;
- нормалізує обмінні процеси в організмі шляхом стимуляції синтезу білка і мобілізації жирових депо;
- успішно бореться з шийним остеохондрозом, знімає болі в поперековому відділі хребта.

Стретчинг – це окреме заняття чи вправи для розвитку гнучкосты тіла. Гнучкістю є здатність суглобів здійснювати рухи з максимально можливою для них амплітудою. Ця якість, передусім, залежить від еластичності прилеглих до суглобів м’язів і їх фасцій (оболонок). Якщо м’язи і прилеглі тканини мають високий ступінь еластичності, відповідні їм суглоби можуть здійснювати рухи максимальної амплітуди.

Стретчинг необхідний, щоб зробити м’язи гнучкими, а суглоби – рухливими. Стретчинг допомагає розслабитися після тренування, унормувати ритм серцевих скорочень, поступово зменшите інтенсивність метаболічних процесів у м’язах, що дає змогу уникнути болю й неприємних відчуттів на наступний день.У порівнянні з іншими напрямками фітнесу у йоги є помітні переваги. Як повідомляє розповів про ці дослідження Європейський журнал превентивної кардіології, помічено, що йога знижує ризик ожиріння, підвищеного тиску і високого рівня холестерину. Разом з тим, для підтримки здорової серцевої діяльності йога виявилася не гірше і не краще, ніж інші види вправ, такі як біг підтюпцем або активна ходьба.

"Ці результати говорять про те, що потенційно йога дуже корисна, їй можна займатися для зниження ризику серцевих захворювань", - говорить професор Хунінк. Відносно стану здоров’я, дані державної статистики України засвідчують, що менше 2 % населення відноситься до категорії абсолютно здорових, решта 98 % – уражені однією чи кількома хворобами; більше 25 % дорослого населення (18–65 років) має хронічні захворювання або стани, і 7 % має три або більше таких захворювань або станів [6].

Експерти вважають йога приносить користь, але, що причина в її заспокійливому ефекті. Відомо, що хвороби серця і підвищений тиск пов'язані зі стресом. Користь йоги також у м'язовому навантаження і робота з диханням. Це може стимулювати приплив кисню в організм, що знижує кров'яний тиск", - говорить старша медсестра Британського кардіологічного фонду Морін Телбот. Однак, на її думку, необхідні ширші дослідження, щоб краще зрозуміти вплив йоги на організм. При цьому, як відміряла Морін Телбот, користь йоги для душевного здоров'я добре відома і підтверджена.

Доказом того, що позбавляють депресій опубліковане в JAMA Psychiatry, аналізує генетичні дані більше 600.000 дорослих для доказу того, що фізична активність відіграє дійсно важливу роль в запобіганні депресії.

У дослідженні вивчався геном людини, їх медична карта на предмет випадків депресії і її симптомів, і рівень фізичної активності, зафіксований фітнес-трекера і фітнес-щоденниками. Було очевидно, що люди з генетичними маркерами, пов'язаними з більшою ймовірністю фізичних вправ, були менш схильні до депресії. Це передбачає, що тренування можуть захистити нас від депресії, але, що цікаво, люди з маркерами депресії не менш схильні до фізичних вправ.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Сьогодні проблема негативної динаміки рухової активності дорослого населення України може бути вирішена залученням до оздоровчих програм фітнесу широких верств населення. До найпоширеніших програм ментального фітнеу відносять йогу, пілатес, стретчинг, цигун, калланетику, китайське ушу. Ментальний фітнес, як напрямок програм для роботи на рівні розум і тіло, дозволяє не тільки зміцнити фізичне здоров'я людини а й допомогти позбутися від депресії, поліпшити психологічний стан і допомогти позбутися хронічних захворювань. Впровадження занять з ментального фітнесу серед студентів сприятиме балансу між фізичною та розумовою активністю, зняттю стресу та більш високої концентрації. Оновлення програм ментального фітнесу у сучасній системі професійної підготовки фітнес-тренерів є необхідним кроком для підготовки майбутніх фахівців з оздоровчого фітнесу високої компетенції відповідно до потреб суспільства і вимог роботодавців.

Література.

1. Білецька В. В. Особливості використання фітнес- і велнес-технологій у фізичному вихованні студентів / В. В. Білецька, И. Б. Бондаренко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : VI регіональна науково-методична конференція, 23–24 червня, 2011 р. – К., 2011. – С. 30–32

2. Білецька В.В, Бондаренко І.Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. - Київ: НАУ, 2013.

3. Буркова О. В. Вплив системи Пілатеса на розвиток фізичних якостей, корекцію постави і психоемоційний стан жінок середнього віку: автореф. дис. канд. пед. наук : (13.00.04) / О. В. Буркова; РГУФКСТ. – 2008. – 24 с.

4. Василенко М. М, Погонцева О.В. Сучасний стан сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, spa&welness. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Винниця: Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського; 2014;18(1):468-74.

5. Іващенко Л. Я. Програмування занять оздоровчим фітнесом / Л. Я. Іващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачов. – К.: Науковий світ, 2008. – 228 с.

6. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали. - Львів: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004.

7. Левицький В. В. Методологія підготовки фахівців з оздоровчої фізичної культури/В. Левицький// Наука в олімпійському спорті. Спец. Випуск. - 2000. - С. 84–93.

8. Сафронов А. Г. Йога: фізіологія, психосоматика, біоенергетика / Хатха-йога у системі йоги. - 3. - Харків: Ритм Плюс, 2016. - С. 8-9.

9. Синиця Т. О. Вплив комплексної програми занять з оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу на рівень фізичного здоров'я жінок першого зрілого віку [Електронний ресурс] / Т.О. Синиця // Спортивна наука України. – Спортивна наука України. – Львів, 2018. – № 6(88).

10. Синиця Т. О. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури / Т.О. Синиця // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2018.

11. Степанченко Н. І. Засоби та методи формування організаторських вмінь майбутніх спеціалістів оздоровчо-рекреаційної сфери / Н. І. Степанченко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали регіон. наук.-практ. конф. — Львів, 1998. — С. 68—69.

УДК 37.013.78(7.092)

Є.А. Цимбалюк
Установа освіти «Білоруський державний університет фізичної культури» (м. Мінськ, Республіка Білорусь)

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ БІЛОРУСЬКИХ СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ

E. Tsymbalyuk
Educational institution «Belarusian State University of Physical Culture» (Minsk, Republic of Belarus)

GENDER CHARACTERISTICS OF THE ETHICAL CULTURE OF BELARUSIAN SPORTS COACHES

Анотація. Актуальність проблеми обумовлена перетворенням сучасного спорту в самостійний соціокультурний феномен, яка формує власну субкультуру. Невід'ємним елементом подібної культури можна розглядати етичну культуру спортивного тренера, від якої багато в чому залежить успішність тренувального процесу та змагальної практики юних атлетів. Логічно припустити, що не останню роль в характері етичної культури спортивного тренера грає його гендерна приналежність, що і є предметом вивчення даної статті.

Ключові слова. Олена Цимбалюк «Гендерні аспекти етичної культури білоруського спортивного тренера». Етична культура, спортивний тренер, гендер, соціологічне дослідження, професійна етика.

Annotation. The relevance of Helen Tsymbalyuk's article "Gender features of the ethical culture of Belarusian sports coaches" is due to the transformation of modern sports into an independent socio-cultural phenomenon that forms its own subculture. An integral element of such a culture can be considered the ethical culture of a sports coach, on which the success of the training process and competitive practice of young athletes largely depends. It is logical to assume that not the last role in the nature of the ethical culture of a sports coach is played by his gender identity,which is the subject of this article. In addition, it should be noted that there are facts of unethical behavior of trainers that go against generally accepted drug standards and health-saving technologies. This gives the stated problem special significance.

Keywords. HelenTsymbalyuk "Gender Aspects of Ethical Culture of the Belarusian Sports Coach". Ethical culture, sports coach, gender, sociological research, professional ethics.

Актуальність статті зумовлена зростанням ролі спортивних закладів у сучасному суспільстві. Будучи повноцінним соціокультурним явищем, спорт формує власну субкультуру або «спортивну культуру» (В. Л. Татаринцев) – систему цінностей, що відповідає реальним можливостям та потенціалу сучасної спортивної діяльності [9]. Невід'ємним елементом такої культури можна вважати етичну культуру спортивного тренера, яка викликає як позитивні, так і негативні відгуки в наукових дослідженнях, засобах масової інформації та в професійній спортивній спільноті. Логічно припустити, що будь-які аспекти діяльності спортивного тренера, включаючи етичні, входять до його професійної спортивної культури. Спортивна культура – це раціонально організована професійна та прикладна фізична діяльність, спрямована на оволодіння відповідними матеріальними та духовними цінностями [8]. До цінностей фізичної культури, зокрема, належать:

– матеріальні цінності – людське тіло, спортивне спорядження та приладдя, спортивне спорядження, матеріальні носії інформації, наукове обладнання, фактори навколишнього середовища та природи;

– художні цінності – художні образи, що відображають сферу фізичної культури та спорту;

– духовні цінності – рухові, інтелектуальні, педагогічні, мобілізаційні, навмисні [6].

Фізична культура немислима поза іншими аспектами базової культури особистості і в цьому плані може існувати лише в результаті особистісного засвоєння індивідом соціальних цінностей та ідеалів [10]. Водночас зміст, спрямованість та значення культурного потенціалу спорту мають мобільний характер і значною мірою залежать від історичних умов та конкретних обставин [7]. До останніх належать:

– переважання андрогінного типу особистості серед студентів спортивних вищих навчальних закладів, що впливає на формування їх професійно значущих компонентів Я-концепції [6];

– поєднання ідеологічних та правових підходів до розуміння взаємозв'язків у фізкультурно-спортивному середовищі [2; 3];

– наявність нових викликів для філософсько-прикладного розуміння фізичної культури та спорту, породжених процесами глобалізації та фрагментації [5]. Тому перед кожним самодостатнім представником спортивної спільноти стоїть завдання виступати фактором приведення світу до впорядкованого стану в кожному конкретному випадку, що неможливо без серйозної ідеологічної підготовки [1].

Підсумовуючи вищесказане, можна виділити низку методологічних передумов у дослідженні етичної культури спортивного тренера:

– у розумінні сутності етичної культури спортивного тренера важливо враховувати його стать, рівень досягнень у тренерській сфері та рівень особистого успіху у спорті;

– поняття етичної культури спортивного тренера повинно базуватися як на формально обумовлених, так і на моральних постулатах, що кореняться у ставленні цієї категорії фахівців до своїх учнів, до свого місця у фізкультурно-спортивному середовищі та до суспільства в цілому;

– про етичну культуру спортивного тренера можна говорити як про похідну універсальної системи ціннісних координат і водночас підкреслювати її компетентнісну складову. Для спеціаліста важливо не лише знати певні етичні норми та приймати їх, але й мати бажання актуалізувати ці норми на практиці.

Мета цієї статті – представити на основі соціологічного опитування порівняльний аналіз професійних та етичних поглядів білоруських тренерів-чоловіків та тренерок-жінок, які працюють з юними спортсменами віком до 15 років. Результати анонімного опитування 1540 респондентів обох статей, що представляють різні види спорту та різні навчальні заклади, показали наступне.

Основними мотивами заняття тренерською роботою з дітьми для респондентів обох статей є можливість продемонструвати самостійність у виборі форм та методів роботи та, зокрема, любов до дітей. Далі, у порядку спадання, для тренерів-чоловіків – можливість особистісного кар’єрного зростання, перспектива вести своїх підопічних до основних видів спорту, нефіксований робочий час та матеріальна винагорода, для тренерів-жінок – нефіксований робочий час, матеріальна винагорода, перспектива вести своїх підопічних до

основних видів спорту та можливість особистісного кар’єрного зростання. Респонденти, незалежно від статі, бачать свою професійну місію насамперед у вихованні своїх підопічних гідними людьми (100% респондентів); вони хочуть бачити їх сильними, здоровими (85,8% респондентів чоловічої статі та 90,1% респонденток жіночої статі) та успішними у дитячо-юнацьких спортивних змаганнях (89,3% та 80,5% відповідно).

Значно меншою мірою вони стурбовані досягненням своїх учнів фізичної досконалості (65% та 73%) та підготовкою їх до професійної спортивної діяльності (34% та 33% відповідно). Респонденти вважають надзвичайно важливим мати гідний зовнішній вигляд (100%).

Однак тренери-чоловіки, на відміну від жінок, не пов'язують це безпосередньо з підтримкою власної спортивної форми (47,2% та 15,6% відповідно). Матеріально-технічна база занять має велике значення для тренерів (86,1% та 86,8%), але естетичне оформлення тренувальної зали більше хвилює тренерів-жінок, над чим більшість із них активно працює, причому з власної ініціативи (43% та 86,8% відповідно).

Трохи більше половини респондентів чоловічої статі вважають, що стосунки зі студентами слід будувати як з людьми, схожими за поглядами та родом діяльності. І саме вони здебільшого вважають, що можна підтримувати постійний зворотний зв'язок зі своїми студентами. Решта дотримуються моделі братерських стосунків або командно-адміністративних стосунків. Респондентки більш схильні до батьківських стосунків зі студентами та до бездоганного підпорядкування останніх своїй волі (Таблиця 1).

Таблиця 1

Відповіді респондентів на запитання «Які принципи в роботі зі студентами є для вас найважливішими (один варіант відповіді)», %

№ п/п	Варіанти відповідей	Чоловіки	Жінки
1.1	Старший товариш-молодший товариш	52,8	11
1.2	Командир-підлеглий	20,8	11
1.3	Старший брат - молодший брат	26,4	43,7
1.4	Здобуто перемогою атакуючого	0	34,3

Значна більшість тренерів-чоловіків, незалежно від моделі спілкування, встановлюють контакт з юними спортсменами без особливих зусиль і не вважають за соромно вибачатися, якщо вони помилилися (72,6%). Тренерам-жінкам потрібен час, щоб налагодити належний контакт зі своїми учнями (63,8%), більшість із них принципово не готові публічно визнавати свої помилки (71,9%). Щодо встановлення контакту з колегами по роботі та адміністрацією навчального закладу, позиція респондентів виглядає дзеркальною. У той час як тренери-жінки цілеспрямовано намагаються заручитися доброзичливістю та підтримкою професійної спільноти (83,7%), тренери-чоловіки вважають це питання не таким важливим і спілкуються лише з виробничої необхідності (72,6%).

Характерним є ставлення респондентів до критичних зауважень, адресованих їм колегами та батьками їхніх учнів. У той час як з колегами респонденти майже однаково готові до обговорення та суперечки, а також до пауз, щоб зрозуміти та осмислити проблему (Таблиця 2), з батьками

Таблиця 2

Відповіді респондентів на запитання «Як ви ставитеся до протилежної думки, висловленої колегами (один варіант відповіді)», %

№ п/п	Варіанти відповідей	Чоловіки	Жінки
2.1	Я відмовляюся від польоту.	0	1,5
2.2	Я починаю обговорювати та сперечатися.	46,2	44,7
2.3	Я вдаю, що не чую.	0	0
2.4	Я зупиняюся, щоб зрозуміти та поміркувати.	53,8	50,7
2.5	Я вступаю в конфлікт.	0	3,1

Вони поводяться стриманіше щодо своїх підопічних, а тренери-жінки в цьому плані більш толерантні (Таблиця 3).

Таблиця 3

Відповіді респондентів на запитання «Як ви ставитеся до протилежної думки, висловленої батьками учнів (один варіант відповіді)»,%

№ п/п	Варіанти відповідей	Чоловіки	Жінки
3.1	Я відмовляюся від польоту.	0	0
3.2	Я починаю обговорювати та сперечатися.	26,4	15,5
3.3	Я вдаю, що не чую.	0	0
3.4	Я зупиняюся, щоб зрозуміти та поміркувати.	73,6	84,5
3.5	Я вступаю в конфлікт.	0	0

Типова манера спілкування зі студентами для більшості респондентів чоловічої та жіночої статі є яскравою, емоційною (53,8% - 57,2%) або спокійною (39,6% - 30,3%), у невеликої кількості респондентів - гучною (6,6% - 12,5%). Відповідно, вимоги до підопічних висловлені в педагогічно прийнятній формі. Однак, відповідаючи на тестове запитання про те, чи завжди вони можуть тримати себе в руках, майже сорок відсотків тренерів-чоловіків та близько половини тренерів-жінок зізналися, що грішать емоційними «спалахами», а кожен чотирнадцятий з усієї вибірки прямо вказав, що не може контролювати себе в стресових ситуаціях з дітьми.

Реакція тренерів на проблеми та невдачі, що виникають у їхніх учнів, дуже показова. Переважна більшість жінок-тренерів намагаються знайти причину у власній роботі та йдуть до кінця, чоловіки-тренери не такі наполегливі та схильні думати про марність занять зі слабкими учнями (Таблиця 4). Тим не менш, майже всі респонденти погоджуються, що до будь-якого учня потрібен індивідуальний підхід (90,3% та 92% відповідно).

Таблиця 4

Відповіді респондентів на запитання «Коли на роботі трапляються невдачі, які ваші міркування (один варіант відповіді)», %

№ п/п	Варіанти відповідей	Чоловіки	Жінки
4.1	Я думаю про безнадію своїх підопічних.	25	0
4.2	Я шукаю зовнішні причини – брак допомоги з боку колег та адміністрації, поганий графік навчання, погане особисте самопочуття тощо.	14	13,2
4.3	Намагаюся проаналізувати власну роботу	61	83,5

У разі виникнення суперечливих питань у змагальній практиці позиції двох груп респондентів узгоджуються в межах статистичної похибки. Третина опитаних вважає, що з освітньої точки зору молодий спортсмен

повинні розуміти, що суддя завжди правий, але більшість готові захищати інтереси своїх підопічних (Таблиця 5).

Таблиця 5

Відповіді респондентів на запитання «Ви зазвичай намагаєтеся захищати інтереси своїх підопічних на змаганнях у разі низької оцінки судді (один варіант відповіді)», %

№ п/п	Варіанти відповідей	Чоловіки	Жінки
5.1	Ні, суддя завжди правий.	34	31
5.2	Так, я можу попросити суддів прокоментувати їхні оцінки, я можу звернутися до федерації мого виду спорту зі скаргою, подати апеляцію	66	69

Теза респондентів про можливість обговорення якості роботи інших тренерів з батьками учнів, а також з іншими особами у присутності учнів, є сумнівною з професійної та етичної точки зору. Як не парадоксально, будучи більш емоційними за своєю природою, жінки-тренери, тим не менш, демонструють велику обережність у цих питаннях (таблиці 6 та 7).

Таблиця 6

Відповіді респондентів на запитання «Чи дозволяєте ви обговорення якості роботи інших тренерів у присутності учнів (один варіант відповіді)»,%

№ п/п	Варіанти відповідей	Чоловіки	Жінки
6.1	Так	9,1	0
6.2	Іноді це трапляється	27,4	27,5
6.3	Ні	63,5	72,5

Таблиця 7

Відповіді респондентів на запитання «Чи дозволяєте ви обговорення якості роботи інших тренерів з батьками учнів (один варіант відповіді)», %

№ п/п	Варіанти відповідей	Чоловіки	Жінки
7.1	Так	13,2	8,3
7.2	Іноді це трапляється	33,0	27,5
7.3	Ні	53,8	64,2

Результати соціологічного опитування дозволяють зробити наступний висновок. Білоруські тренери будують стосунки зі своїми учнями на гуманістичних позиціях і бачать своє головне завдання у зміцненні духовного та фізичного здоров'я своїх підопічних з безумовним бажанням підготувати їх до гідного виступу у спортивних змаганнях. Респонденти товариські, доброзичливі, прийшли до тренерської роботи за покликанням, що яскраво відображається в манері їхнього професійного спілкування та в характері оцінки виробничих ситуацій.

Професійно-етичні погляди тренерів-чоловіків базуються на функціональному підході, у зв'язку з яким самооцінка, манера власної поведінки та характер спілкування з учнями та колегами будуються через призму досягнення поставлених спортивних цілей.

Професійно-етичні позиції тренерів-жінок не задовольняються виключно результатоорієнтованою складовою. Для них важливими є емоційний комфорт, довіра у стосунках, визнання особистих професійних достоїнств з безумовним естетичним розумінням усіх аспектів виробничої діяльності та власним стилем.

Проте, респонденти чоловічої та жіночої статі мають певні проблеми з емоційною складовою в процесі обговорення спортивних невдач юних спортсменів та очевидних порушень педагогічної етики стосовно колег по цеху. Це вимагає подальших соціологічних досліджень етичної культури білоруських тренерів стосовно окремих видів спорту, тренерського досвіду та особистих спортивних досягнень.

Літаратура

1. Візитів, Н. Н., Манолакі, В. Г. Спорт та ідея Олімпізму (філософсько-культурологічний аналіз проблеми)/Н. Н. Візитів, В. Г. Манолаки // Наука та спорт: сучасні тенденції. - 2013. - № 1. - С. 57-68.

2. Геращенко, Н. В, Геращенко, І. Г. Роль гуманістичної психології у фізкультурній освіті/Н. В. Геращенко, І. Г. Геращенко // Фізичне виховання та спортивне тренування. – 2018. – 1(23). - С. 97-104.

3. Іванова, М. В. Формування професійно значущих компонентів Я-концепції особистості майбутніх спеціалістів з фізичної культури та спорту (гендерний аспект)/М. В. Іванова // Професійна освіта. - 2011. - № 6. - С. 29–32.

4. Камбарова, К. У., Тойчубеков, М. Актуальні проблеми філософії та спорту/К. У. Камбарова, М.М. Тойчубеков // Вісник КДАФКіС. – 2017. – № 2(17). - С. 180-185.

5. Лігостаєва, Н. Д., Матвєєва, А. В. Спорт як репрезентація культурних смислів/Н. Д. Лігостаєва, А. В. Матвєєва // Стійкий розвиток науки та освіти. - 2017. - № 8. - С. 92-99.

6. Яковлєв, С. В. Виховання ціннісних підстав особистості: монографія/С. В. Яковлєв. 2020. - 148 с.

References.

1. Vizitej, N. N., Manolaki, V. G. Sport i ideja Olimpizma (filosofsko-kul'turologicheskij analiz problemy) / N. N. Vizitej, V. G. Manolaki // Nauka i sport: sovremennye tendencii. – 2013. – № 1. – S. 57-68.

2. Gerashhenko, N. V., Gerashhenko, I. G. Rol' gumanisticheskoj psihologii v fizkul'turnom obrazovanii / N. V. Gerashhenko, I. G. Gerashhenko // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaja trenirovka. – 2018. – 1(23). – S. 97–104.

3. Ivanova, M. V. Formirovanie professional'no znachimyh komponentov Ja-koncepcii lichnosti budushhih specialistov po fizicheskoj kul'ture i sportu (gendernyj aspekt) / M. V. Ivanova // Professional'noe obrazovanie. – 2011. – № 6. – S. 29–32.

4. Kambarova, K. U., Tojchubekov, M. Aktual'nye problemy filosofii i sporta / K. U. Kambarova, M. Tojchubekov // Vestnik KGAFKiS. – 2017. – № 2(17). – S. 180–185.

5. Ligostaeva, N. D., Matveeva, A. V. Sport kak reprezentacija kul'turnyh smyslov / N. D. Ligostaeva, A. V. Matveeva // Ustojchivoe razvitie nauki i obrazovanija. – 2017. – № 8. – S. 92–99.

6. Jakovlev, S. V. Vospitanie cennostnyh osnovanij lichnosti: monografija / S. V. Jakovlev. 2020. – 148 s.

РОЗДІЛ 3.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 795.07

Т.С. Брюханова, А.О. Гамаюнова
Донбаська державна машинобудівна академія,
(м. Краматорськ, Україна)

ХАРЧУВАННЯ ЮНАКІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПАУЕРЛІФТИНГОМ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ТЕМП БІОЛОГІЧНОГО РОЗВИТКУ

Bryukhanova Tatyana, Hamaiunova Alina
Donbass State Machine-Building Academy,
(m.Kramatorsk, Ukraine)

NUTRITION OF YOUNG MEN ENGAGED IN POWERLIFTING TAKING INTO ACCOUNT THE RATE OF BIOLOGICAL DEVELOPMENT

Анотація: у статті представлені наукові обґрунтування з організації харчування юнаків, які займаються пауерліфтингом з урахуванням темпів біологічного розвитку. Надано рекомендації щодо режиму харчування та збалансованості основних харчових компонентів для акселератів, медіантів та ретардантів.

Ключові слова: раціональне харчування, біологічний вік, пауерліфтинг, юнаки, маса тіла.

Abstract: the article presents scientific justifications for the organization of nutrition of young men engaged in powerlifting, taking into account the rate of biological development. Recommendations on the diet and balance of the main food components for accelerators, mediants and retardants are given.

Key words: rational nutrition, biological age, powerlifting, young men, body weight.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Харчування - основний фактор, який визначає розвиток і життєдіяльність організму людини, а також рівень його здоров'я. Збалансоване харчування дозволяє розвинути стійкість організму до несприятливих факторів середовища проживання. При організації раціонального харчування дітей і підлітків, які систематично займаються спортом, необхідно враховувати: загальні принципи організації харчування дітей і підлітків, специфіку виду спорту, сезон року, інтенсивність фізичних

навантажень і етап тренувального процесу [1]. У спорті неможливо досягти високих спортивних результатів без дуже великих фізичних і нервово- психічних навантажень, яким піддаються спортсмени під час тренувань і змагань. Тому компенсації енерговитрат і запуск анаболічних процесів і процесів відновлення необхідно постачання організму великою кількістю енергії і мікроелементів.

Головна мета дослідження. Запропонувати рекомендації з харчування спортсменів, які повинні ґрунтуватися як на експериментальних дослідженнях впливу фізичних навантажень на стан систем організму та обміну речовин, так і на вивченні особливостей біохімічних і фізіологічних процесів при фізичних навантаженнях спортсменів [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Принципи побудови харчування спортсменів можуть бути сформульовані наступним чином:

1. Постачання спортсменів необхідною кількістю енергії, відповідним її витрачання в процесі фізичних навантажень.

2. Дотримання принципів збалансованого харчування відповідно до характеру виду спорту та інтенсивності навантажень, включаючи розподіл калорійності за видами харчових речовин, які повинні змінюватися в залежності від фази підготовки спортсмена.

3. Використання харчових речовин для активації процесів аеробного окислення і сполученого фосфорилювання, трансглікозидазних процесів, біосинтезу коензимних форм, АТФ-азних реакцій, накопичення міоглобіну та інших метаболічних процесів, які особливо важливі для забезпечення виконання фізичних навантажень.

4. Використання впливу харчових речовин з метою створення метаболічного фону, вигідного для біосинтезу гуморальних регуляторів і реалізації їх дії (катехоламінів, простагландинів, кортикостероїдів та ін).

5. Використання елементарних факторів для забезпечення підвищеної швидкості нарощування м'язової маси і збільшення сили.

6. Вибір адекватних прийомів їжі, в залежності від режиму тренувань і змагань.

7. Розробка принципів індивідуалізації харчування в залежності від антропо -, морфо -, топометричних, фізіологічних і метаболічних характеристик спортсмена, стану його травного апарату, так само, як і його смаків і звичок [2, с. 222].

Завдання дослідження. Збалансоване і раціональне харчування є істотною умовою для досягнення високого спортивного результату і збереження оптимального рівня здоров'я юних спортсменів в пауерліфтингу, надати реальні рекомендації щодо харчування спортсменів з урахуванням темпів їх біологічного розвитку.

Виклад основного матеріалу. Строго організована система харчування повинна не тільки повністю забезпечувати потреби спортсмена у відшкодуванні енергетичних витрат, але і постачати організм юнаків пластичним матеріалом для росту і розвитку.

Для забезпечення єдності підходів до оцінки організації харчування юних спортсменів слід використовувати вікові оціночні таблиці ІМТ розроблені ВООЗ.

Збалансоване харчування підвищує фізичну працездатність, сприяє процесам відновлення організму після тренувальних навантажень і адаптації фізіологічних систем юнаків. Харчування в пауерліфтингу розглядається як активний фактор, що сприяє забезпеченню силових показників і розвитку адаптаційних характеристик до систематичних фізичних навантажень юнаків.

В системі раціонального харчування юних спортсменів, що займаються пауерліфтингом, необхідно враховувати: загальні принципи організації харчування юнаків, специфіку даного виду спорту, річну сезонність, інтенсивність фізичних навантажень і етап тренувального процесу.

У пауерліфтингу харчування юного спортсмена базується на обліку збалансованості та відповідності раціону темпам біологічного розвитку. В системі організації харчування пауерліфтерів повинні враховуватися наступні фактори: – збалансованість раціону по співвідношенню харчових компонентів – білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин; – відповідність енергетичної складової раціону середньодобовим енерговитратам, залежним від вікових і статевих фізіологічних характеристик, а також від інтенсивності тренувальних навантажень;-розподіл режиму харчування протягом дня належним чином узгоджене з планом навчально-тренувальних занять. - визначення відповідних форм харчування, що забезпечують відповідну орієнтацію раціонів (набір ваги, утримання маси тіла на одному рівні, зниження ваги) залежно від певних тренувальних і змагальних завдань в окремі періоди підготовки юних спортсменів.

Нами була розроблена модель системи управління навчально- тренувальним процесом юнаків, що займаються пауерліфтингом на основі обліку біологічного віку спортсменів. Центральне місце в методиці управління тренувальним процесом займає метод поділу юнаків за біологічним віком. Оптимальність тренувального навантаження, а також її інтенсивність визначаються темпами біологічного розвитку і рівнем функціонального стану організму спортсмена. Облік біологічного віку необхідний для індивідуалізації тренувальних навантажень і є найважливішою умовою ефективності управління тренувальним процесом юнаків у пауерліфтингу [3]. Так як, при різних темпах біологічного розвитку, юнаки спеціалізуються в пауерліфтингу визначаються різними антропометричними даними і медико-біологічними показниками фізіологічних систем організму (ОДА, ССС, ЦНС) [3], необхідно зазначені

відмінності враховувати при організації харчування юнаків. Система організації харчування юнаків в пауерліфтингу не повинна призводити до зайвого набору ваги спортсменами, і навіть якщо набір маси тіла відбувається досить швидко, то це повинно протікати за рахунок збільшення так званої сухої маси, без зайвого жирового компонента.

Присутність надлишків жирової маси тіла можуть негативно впливати на результативність тренувальної та змагальної діяльності. Фізична робота, що залучає всі м'язові групи під час тренувальних занять, буде більш ефективною при низькому рівні жирової маси тіла. При зайвій масі тіла, подальша "згонка" ваги буде відбуватися не тільки за рахунок жирової тканини, але і за рахунок м'язового компонента і втрати води з організму, що призводить до значного зниження спортивного результату.

При зниженні ваги на 1 кг під час прискореної «згонки» відбувається зниження спортивного результату за сумою трьох вправ в пауерліфтингу на 7-10 кг.якщо в тренувальному періоді це не так критично, то в змагальному можемо привести до серйозних проблем. Крім того, дегідратація при «згонки» ваги несе в собі ризик виникнення серцево-судинних захворювань, так як при втраті води з організму, значно згущується кров і зростає навантаження на насосну функцію серцевого м'яза. Також вимиваються мінеральні речовини - зокрема калій при зниженні рівня даного мінеральної речовини, в крові порушується серцевий ритм. Так, як у юнаків серцево-судинна система в даному віці ще знаходиться в стадії розвитку, зазначені фактори пов'язані зі згонкой ваги, потенційно небезпечні і відповідно необхідно уникати зайвого набору маси тіла.

У юнацькому віці для повноцінного фізіологічного росту організму потрібно більше енергії. На відміну від організму дорослої людини, який споживає в стані спокою приблизно 1 ккал на 1 кг маси на годину, у юнаків енерговитрати в 1,5 рази більше. У юнаків не займаються спортом добова витрата енергії становить в цілому 2200-2500 ккал. При заняттях пауерліфтингом витрата доходить до 4000 ккал. У літературних джерелах з організації харчування, як правило рекомендується співвідношення білків, жирів і вуглеводів – 1:1:4. Але дані рекомендації для юнаків займаються силовими видами спорту, до яких і відноситься пауерліфтинг, не зовсім застосовні через недостатнє надходження білка в організм. Крім того доцільніше проводить розрахунок по розподілу білків, жирів і вуглеводів в залежності від маси тіла спортсменів (Таблиця 1). При такому розрахунку усереднене значення для всіх типів біологічного розвитку організму юнаків співвідношення складе 1,7: 0,7: 3,6. При даному співвідношенні значно збільшується кількість білка в добовому раціоні.

Як видно з таблиці 1, Максимальна калорійність харчування у юнаків ретардантів перевищує калорійність медіантів на 370 ккал і калорійність

харчування на 780 ккал. Даний розподіл калорійності харчування пояснюється тим, що юнакам ретардантам не загрожує набір зайвої маси тіла, але при цьому їм потрібно більше пластичного матеріалу для побудови м'язів і фізіологічного росту всіх компонентів тіла.

Зниження кількості жирів зазначених в таблиці 1 не рекомендується, так жири необхідні для нормальної роботи і розвитку гормональної системи, роботи суглобового апарату юнаків, сприяють нормальному перебігу імунних процесів. За вмістом білків дієта ретардантів вище, ніж у акселератів на 21%, за вмістом жирів на 25%, за вмістом вуглеводів на 24 %. У акселератів вміст білків нижче, ніж у медіантів на 6,6%, вміст жирів на 11%, вміст вуглеводів 12 %.

Таблиця 1.

Розподіл харчових компонентів ікалорійності харчування юнаків, що займаються пауерліфтингом з біологічного віку

Харчові компоненти / маса тіла / калорійність	Акселерат	Медіанти	Ретардант
Білки (г)	1,8	2,3	2,9
Жири (г)	1,0	1,4	1,7
Вуглеводи (г)	6,3	8,8	10,7
Маса тіла (кг)	80 і вище	від 65 до 80	80 від 58 до 65
Загальна калорійність добового раціону (ккал)	3280	3690	4060

Кількість прийомів їжі протягом дня становить 5 разів, у співвідношенні по калорійності: сніданок -25%, II сніданок – 10%, обід – 35%, полуденок – 10%, вечеря – 20 %.

Співвідношення основних продуктів в дієті містять білки: м'ясо, курка, індичка – 40 %, риба – 25 %, молочні продукти (молоко, сир, сир, кефір) – 15 %, яйця – 10 %, горіхи – 5 %, бобові (соя, квасоля, горох) – 5 %.

Співвідношення основних продуктів містять жири: рослинні жири-80 %, тваринні жири – 20 % (в основному за рахунок молочних продуктів – сметана, вершкове масло). Співвідношення основних продуктів містять вуглеводи: крупи, макаронні вироби, овочі, хліб, бобові, зелень, фрукти, ягоди – 95 %, цукор, мед, цукерки – 5 %. Овочі, фрукти також є основним джерелом вітамінів, мінеральних речовин і харчових волокон нормалізують перистальтику кишечника.

Висновки основного матеріалу. Так силові навантаження в пауерліфтингу збільшують потребу у вітамінах і мінеральних речовинах, необхідно включати в харчування юних спортсменів акселератів і медіантів вітамінно-мінеральні комплекси з листопада по квітень, а спортсменів ретардантів цілий рік. Вода є основною складовою частиною рідинних середовищ організму-крові, лімфи, тканинної рідини і омиває всі клітини організму, також бере безпосередню участь в обміні речовин. В організмі немає жодного обмінного процесу, який

проходив би без участі води. Відповідно організм юних спортсменів повинен бути забезпечений водою в достатньому обсязі. Потреба організму юних спортсменів у воді вище, ніж у дорослих, і становить на 1 кг маси тіла в середньому 50 мл (у дорослих – 30-40 мл), необхідно вживати столову і мінеральну воду, чай, компот, соки. Під час тренувальних занять вода вживається по 50-70 мл кожні 20 хвилин.

Література.

1. Дондуковська Р. Р. Гігієнічна оцінка статусу харчування юних спортсменів та шляхи його корекції: дис.... канд. мед.наука. - 2004. – 157 с.
2. Ванюк А. І. Значення харчування у досягненні високих спортивних результатів / А. В. Ванюк // Розвиток сучасної освіти: теорія, методика і практика: матеріали V Міжнар. науч.- практ. конф. (редкол.: О. Н. Широков [та ін]. - ЦНС «інтерактив плюс», 2015. - С. 221-224.
3. Авсієвич В.Н. Модель системи управління навчально-тренувальним процесом юнаків, що займаються пауерліфтингом, на основі обліку біологічного віку спортсменів // актуальні завдання педагогіки: матеріали VII Міжнар. науч. Конф - Видавництво Молодий вчений, 2016. - С. 21-23

References.

1. Dondukovskaya R. R. hygienic assessment of the nutrition status of young athletes and ways of its correction: dis.... Kand. med. Nauka. 2004, 157 p.
2. Vanyuk A. I. The Importance of nutrition in achieving high sports results / A.V. Vanyuk // development of modern education: theory, methodology and practice: materials of the V International Conference. science.- practice. conf. (editor: O. N. Shirokov [et al.] tsns "interactive plus", 2015. pp. 221-224.
3. Avsievich V. N. model of the management system of the educational and training process of young men engaged in powerlifting, on the basis of accounting for the biological age of athletes // actual tasks of pedagogy: materials of the VII International Conference. science. conf. - young scientist publishing house, 2016. - pp. 21-23.

УДК 796.011.1

О.А. Качан
Донецький обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
(Краматорськ, Україна)
В.М. Пристинський, Т.М. Пристинська
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний
університет» (Слов'янськ, Україна)

ІДЕЇ КОНЦЕПЦІЇ «СПОРТ ЗАРАДИ РОЗВИТКУ» У ФОРМУВАННІ УНІВЕРСАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЛЮДИНИ

O.A. Kachan
Donetsk Regional Institute
postgraduate pedagogical education
(Kramatorsk, Ukraine)
V.M. Prystynskyi, T.M. Prystynska
Donbass State Pedagogical University (Slovyansk, Ukraine)

IDEAS OF THE CONCEPT OF «SPORT FOR THE DEVELOPMENT» IN THE FORMATION OF UNIVERSAL INTELLIGENCE

Анотація. Здійснено теоретичний аналіз та узагальнення основних концепцій впливу інтелектуального потенціалу людини на формування адаптаційних можливостей. На підставі аналізу фактів з літературних джерел та осмислення власного досвіду зроблена спроба обгрунтування значущості інтелектуальних здібностей людини в забезпеченні соціальної адаптації та трансформації особистості в сучасному суспільстві. Доведена доцільність впровадження ідей концепції «Спорт заради розвитку» як дієвого чинника розвитку універсального інтелекту, на засадах прояву якого здійснюється адаптація молоді щодо інтеграції в соціальне середовище.

Ключові слова: інтелект, адаптація, особистість, освіта, змішане навчання, множинний інтелект, соціальний та емоційний інтелект, штучний інтелект, універсальний інтелект, нові цінності, спорт заради розвитку, експоненційні технології.

Annatation*. **Kachan O.A., Prystynskyi V.M., Prystynska T.M. Ideas of the concept of «Spot for the development» in the formation of universal intelligence.*** A theoretical analysis and generalization of the basic concepts of the role of human intellectual potential in the formation of adaptive capabilities is carried out. Based on the analysis of facts from literary sources and the results of their own research, the author considers his vision of the role of human intelligence as a universal means of social adaptation and personality transformation in modern society. The expediency

of introducing and using the concept as an effective factor in the development of universal intelligence and the need to strengthen the intellectual education of young people, as a key means of its adaptation in the social environment, has been proved.

Key words: intelligence, adaptation, personality, education, blended learning, multiple intelligences, social and emotional intelligence, artificial intelligence, universal intelligence, new values, sports for development, exponential technology.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Метою освіти визначається всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству, збагачення на цій основі інтелектуального, економічного, творчого, культурного потенціалу, підвищення освітнього рівня громадян задля забезпечення сталого розвитку України та її європейського вибору.

Зміни суспільного життя, реформування галузей промисловості роблять досить актуальними проблеми адаптації особистості в суспільстві, яке постійно трансформується. Отже, вплив на молодь потужного інформаційного потоку, неформальні системи освіти, «кліпового» мислення, призводить до актуалізації проблеми розвитку так званого «універсального інтелекту». Ця проблема набуває особливої актуальності в контексті того, що людина практично «захлинається» в безкінечному потоці інформації, «перестає» мислити і думати самостійно: навіщо, якщо можна запитати Google [3, 5, 12].

Щоб мати необхідні компетенції у XXI столітті, світ все частіше використовує змішане навчання (від англ. *blended learning*) – певний різновид методики, коли відбувається поєднання онлайн навчання, традиційного та самостійного навчання. Мається на увазі не просто використання сучасних інтерактивних технологій на додаток до традиційних, а якісно новий підхід до навчання, що трансформує. У зв’язку з цим, наше покоління та підростаюче покоління кардинально відрізняються від попередніх та потребують дедалі кардинальніших змін щодо розвитку не тільки соціального й емоційного інтелекту, а і їх поєднання в розумінні «універсального інтелекту». Сучасне покоління більш мобільне й технологічне, яке здатне швидко навчатись і сприймати великі обсяги інформації [2, 4, 11].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед зарубіжних дослідників інтелекту на нашу думку, варто виділити наукові доробки Р. Амтхауера, Ф. Вернона, Ф. Гальтона, А. Біне, Ч. Спірмена, Е. Боринга, Л. Термена, Г. Спенсера, В. Штерна, Л. Терстоуна, Ед. Клапаред, Ж. Піаже, Г.Ю. Айзенка, Р. Стернберга, Р.Б. Кеттела, Г. Гарднера, Дж. Гілфорда, Дж. Мейєра та інших [1, 11, 12].

У вітчизняній психології дослідження інтелекту розвивається в декількох напрямах: дослідження психофізіологічних задатків загальних розумових здібностей (С. Рубінштейн, Б. Теплов, Н. Чупрікова), вивчення емоційної і мотиваційної регуляції інтелектуальної діяльності (О. Тихомиров, І. Васільєв, В. Поплужний, Л. Путляєва, Я. Поторій), дослідження структурних рівнів інтелекту (Б. Ананьєв, М. Холодна, М. Смульсон, В. Крамаренко, В. Дружинін, Ф. Юсупов, Б. Величковський), дослідження шляхів діагностики інтелекту (В. Блейхер, Л. Бурлачук, М. Акімова, Н. Батурін, М. Курганський, І. Волощук), дослідження зв'язку інтелекту з творчістю (Д. Богоявленська, Т. Корнілова, А. Воронін, О. Губенко) [1, 11, 12].

Мета дослідження. На підставі аналізу й узагальнення даних літературних джерел, Інтернет-ресурсів, осмислення власного досвіду теоретично обґрунтувати доцільність впровадження ідей концепції «Спорт заради розвитку» в контексті формування «універсального інтелекту» людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. На нашу думку, на формування інтелектуальних здібностей людини впливає ціла низка об'єктивних факторів. Так, одним з факторів, є так зване тунельне мислення (коли не бачиш нічого, що не освітлене промінням твого почуття, а бачиш тільки те, що бажаєш бачити). Всі наші думки, переконання, очікування і, врешті-решт, дії, базуються на нашому попередньому життєвому досвіді. А цей досвід найчастіше формується в обмежених рамках сприйняття реальності
«тунельним баченням». Тунельне мислення може мати місце в образі світосприйняття практично будь-якої людини. Подібна стереотипна модель світогляду формує застійний внутрішній стан, за якого людина мислить настільки вузькими категоріями, що не здатна внести жодної позитивної зміни у своє життя. Можна все життя пропрацювати на одній і тій самій роботі, займати одну і ту саму посаду без будь-якого особистісного зростання, здійснювати одні й ті самі вчинки, керуючись тією самою мотивацією, і все через наявність тунельного способу мислення, яке заважає вийти за звичні рамки розуміння і розширити асортимент звичних дій. Така розумова «зацикленість» не дозволяє бачити альтернативні варіанти.

Ще одним фактором, який певним чином стримує розвиток інтелектуальної сфери людини є недостатність трансдисциплінарності, тобто можливість розгляду предмета дослідження поза рамками наукових дисциплін як продуктів спеціалізації. Вона не обмежиться міждисциплінарними відносинами, а розмістить ці відносини всередині глобальної системи, без суворих меж між дисциплінами. Це, так би мовити, «новий простір без суворих кордонів між дисциплінами», певна нова галузь знань на основі загального аксіоматичного підходу, який передбачає взаємодію багатьох напрямів наукового дослідження під час вирішення комплексних проблем едукації людини, природи і суспільства.

І тут не обійтися без різноманіття поглядів та концепцій розвитку такого поняття як інтелект. Поняття інтелекту більше, ніж будь-яке поняття в психології, виявилось об'єктом дискусій, суперечностей, критики. Певний час у психології інтелект ототожнювався з мисленням і не розглядався як когнітивна система. Упродовж ХХ – початку ХХІ століття дослідники в сфері психології, педагогіки, соціології, філософії, кібернетики та інших галузей наукового пізнання намагалися дослідити поняття «інтелект».

Відповідно до теорії множинного інтелекту Говарда Гарднера [1, 11, 12], людина має не єдиний, так званий «загальний інтелект», а низку інтелектуальних здібностей, які складають вербальний, логіко-математичний, візуальний, кінестатичний, міжособистісний, внутрішньоособистісний, музичний, натуралістичний, екзистенціальний види інтелекту. Кожний із цих типів інтелекту має свою структуру, функції, і тому є особливим потенціалом для розвитку. Деякі дослідники виділяють із загальних академічних здібностей соціальний інтелект, який визначається як здібність розуміти людей і управляти ними. Як підструктуру соціального інтелекту виділяють ще й емоційний інтелект, який включає здібності до розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, а також до управління емоційною сферою, що зумовлює більш високу адаптацію й ефективність у спілкуванні.

Інтелект – явище динамічне, здатне до розвитку і вдосконалення. Саме тому інтелект можна визначити, передусім, як змінну схильність, що забезпечує можливість логічного судження, абстрактного мислення, розв'язування задач, швидкого опанування нових знань тощо.

На нашу думку, обґрунтування та впровадження в практику фізичного виховання молоді ідей концепції «Спорт заради розвитку» має сприяти розвитку емоційного та соціального інтелекту – універсального інтелекту особистості. Адже, в основі ідей концепції є впровадження принципів сталого розвитку на підставі формування нових цінностей, нового стиля мислення, пов'язаних із життям людини, намаганнями адаптації до умов сучасного, надзвичайно динамічного, середовища упродовж життя. Сутність інтелекту полягає в можливості здійснювати гнучке і одночасно стійке пристосування особи до мінливих умов дійсності для можливості взаємодії людини із середовищем.

Сучасна людина вже здатна генерувати нові, оригінальні ідеї, знаходити нетрадиційні способи розв'язування проблемних задач. Вона хоче жити у світі гармонії і спільного розвитку, високих технологій, представляє собою відкрите

середовище для самореалізації і самовираження, вибудовує свій власний інтелектуальний, ментальний світ.

На нашу думку, феномен *універсального інтелекту* полягає у взаємодії й поєднанні різноманіття інтелектуальних здібностей, навичок пристосування, які й визначають універсальну поведінку та стиль життя людини. У зв'язку з цим, ідеї, які представлені в концепції «Спорт заради розвитку» й сприятимуть формуванню універсального інтелекту (рис. 1).

Так, *соціальна відповідальність* – це свідоме ставлення особи до вимог суспільної необхідності, обов'язків, соціальних завдань, норм і цінностей. Відповідальність означає усвідомлення сутності діяльності, її наслідків для суспільства і соціального розвитку, вчинків особи з погляду інтересів суспільства або певної соціальної групи. *Керування часом* (тайм-менеджмент) – це сукупність методик оптимальної організації діяльності для виконання поточних завдань, проєктів, подій. Типовими підходами в керуванні часом є постановка пріоритетів, розбиття великих завдань і проєктів на окремі дії та делегування функцій іншим людям. До керування часом належать також методи впливу на мотивацію та контролю результатів. *Мотивація* – передбачає досягнення досконалості (прагнення поліпшити себе або відповідати певним стандартам); ініціативу (готовність діяти за обставинами); оптимізм (прагнення реалізувати поставлену ціль, попри перешкоди та невдачі); сукупність дій, доказів для обґрунтування доцільності власної діяльності. *Емоційний стан* – це психічне ставлення до дійсності та відображення у формі переживання життєвого сенсу явищ і ситуацій особистого й навколишнього життя. *Критичне мислення* – це, перш за все, так би мовити наукове мислення, сутність якого полягає в ухваленні ретельно обміркованих та незалежних рішень, усвідомленості, націленості на самовдосконалення, здатності приймати виважені рішення та відстоювати їх. *Взаємодопомога* – це надання взаємної підтримки, коли люди знають, розуміють та впевнені, що їх допомога не залишиться неоціненою. *Позитивне світосприйняття* – це формування світогляду людини переважно через позитивну установку, переконання про доброзичливість оточуючого середовища, справедливе облаштування світу і життя, можливості контролювати життєві події, позитивний образ Я. *Довіра* – це відкриті, позитивні взаємовідносини, що відображають впевненість у порядності й доброзичливості, що базується на життєвому досвіді.

Рис. 1. Інтелектуальні навички, які формуються завдяки реалізації ідей концепції «Спорт заради розвитку».

Стресостійкість – це здатність ефективно управляти емоціями, швидко знаходити вихід із складної ситуації. *Креативність* – це творчість, здатність до створення нового, оригінального. *Емпатія* – усвідомлене співпереживання емоційного стану та вміння розпізнавати, усвідомлювати і розуміти почуття інших людей. *Міжособистісні відносини* – здатність конструктивного спілкування через вербальні й невербальні комунікації, встановлювати і підтримувати стосунки, які засновані на почутті емоційної близькості, відчувати себе вільно і комфортно в соціальних контактах. *Згуртованість* – це утворення, розвиток і формування зв'язків у соціальній групі, які забезпечують перетворення зовні заданої структури на психологічну спільність людей, які живуть за нормами і законами, відповідно до власних цілей і цінностей. *Толерантність* – це повага до права іншого бути таким, яким він є; терпимість до іншого способу життя, поведінки, звичаїв, почуттів, ідей, вірувань. *Ресурсування* – це особистісний потенціал, вміння і навички, які допомагають підтримувати баланс сил організму, життя. *Партнерство* – це спільна діяльність, в якій людина (спільнота) працюють разом задля досягнення спільних цілей на добровільних договірних засадах, заснованих на рівноправній співпраці для досягнення спільної мети. На нашу думку, саме в процесі такої взаємодії і формується індивідуальна здібність (можливість і готовність) особи до соціальної адаптації.

У зв’язку з цим, Донецьким обласним інститутом післядипломної педагогічної освіти у співпраці з Українською федерацією «Спорт заради розвитку» та науково-дослідною лабораторією взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді Донбаського державного педагогічного університету в 2020 році було проведено 14 зональних навчально-розвивальних воркшопів «Впровадження нової концепції «Спорт заради розвитку та миру» для педагогів Донецької області.

Головною метою заходів було ознайомлення слухачів з ідеями концепції «Спорт заради розвитку» та навчання інтерактивним технологіям, модифікованим рухливим іграм, адаптованою й спеціалізованою ігровою діяльністю з використанням нестандартного обладнання, спрямованих на розвиток життєво важливих навичок, які декларуються концепцію, та, на нашу думку, будуть сприяти формуванню універсального інтелекту» людини.

Досягнення поставленої мети забезпечувалося вирішенням таких завдань:

- впровадження нової моделі шкільного спорту та організація занять з фізичної культури на засадах партнерства заради посилення соціальної згуртованості;
- оновлення змісту й форм організації фізичного виховання учнів на основі використання нетрадиційного обладнання;
- пошук ефективних форм і методів організації процесу фізичного виховання, активності й свідомості учнів та педагогів;
- впровадження адаптованих й спеціалізованих технологій та ігрової діяльності для розвитку партнерства у шкільному спорті й фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін і протидії булінгу в шкільному середовищі;
- формування уміння педагогів модифікувати та адаптувати вправи та ігри, які спрямовані на розвиток життєвих навичок учнів.

З метою встановлення ставлення педагогів щодо доцільності впровадження в практику фізичного виховання учнів ідей концепції «Спорт заради розвитку» було проведено анкетування, результати якого свідчать, що тільки 16,5% респондентів використовують технології на розвиток життєвих навичок своїх учнів та близько 20,7% розуміють позитивність їх впливу на формування гармонійно розвиненої особистості. Було також встановлено, що під впливом впроваджених заходів відбувається зміна поведінкових пріоритетів учнів як у процесі уроків фізичної культури, так і при проведенні фізкультурно- оздоровчих і спортивно-масових заходів в закладах загальної середньої освіти. Так, 18% учнів зазначили позитивний вплив на їх психоемоційний стан; 10% – на формування партнерських взаємовідносин; 25% – на прояв потреби у взаємодопомозі; 15% – у збільшенні довіри як по відношенню до однокласників, так і вчителя; 20% – на підвищення вмотивованості до занять фізичною культурою і спортом (рис. 2).

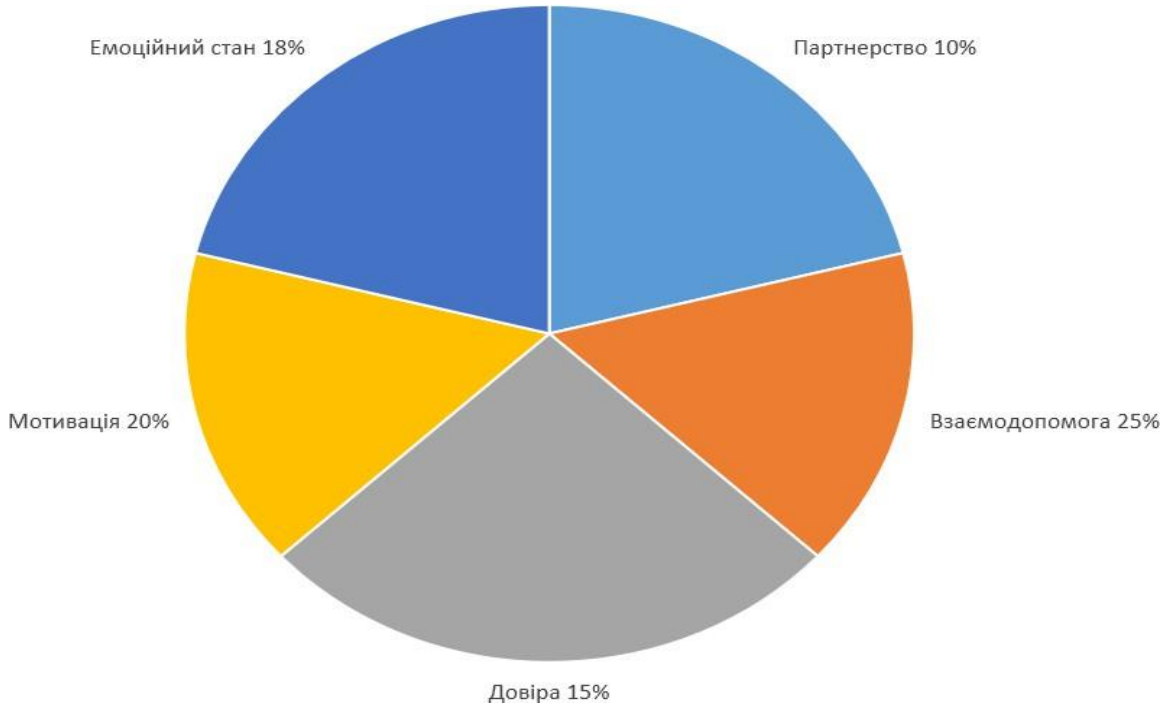


Рис. 2. Вплив ідей концепції «Спорт заради розвитку» на формування в учнів компонентів універсального мислення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, розглянувши проблему формування інтелектуальних здібностей людини, маємо зауважити про широке різноманіття теорій, концепцій, поглядів, пов'язаних зі складністю об'єкта вивчення. Дослідники роблять акцент на особливостях структурних компонентів інтелекту і залежно від них, успішності навчання, виховання, розвитку особистості, особливостей застосування життєвого досвіду на практиці, рішення різного типу соціальних, навчальних, розвивальних проблем особистості.

Вважаємо, що оновлення змісту і структури фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти буде ефективним, якщо відбуватиметься на засадах едукації навчально-виховного процесу (взаємодії навчання, виховання й розвитку особистості). На нашу думку, впровадження ідей концепції «Спорт заради розвитку» в процес фізичного виховання учнів сприятиме формуванню універсального стилю мислення, перш за все, в контексті розвитку життєво важливих компетентностей щодо успішної соціальної адаптації та інтеграції.

Перспективи подальших досліджень. На нашу думку, підростаюче покоління українців потребує дедалі кардинальніших змін щодо розвитку універсального стилю мислення, які полягають у взаємодії традиційних засобів фізичного виховання з впровадженням технологій віртуальної реальності, доповненої реальності, змішаної реальності, двовимірних і тривимірних голографічних проєкцій, голографічних систем, пристроїв тощо.

Література.

1. *Єфіменко, С.М.* Визначення поняття інтелекту у різних концепціях психолого-педагогічних досліджень. Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені В. Винниченка. Педагогічні науки. 2013. Вип. 121(2). С. 90-95.

2. *Zhamardiy V., Shkola O, Boichenko A., Prystynskyi V.* & [at el.] (2020). Dynamics of Physical Fitness of Students during Powerlifting Classes. International Journal of Applied Exercise Physiology. Vol. 9. No 9, 235. P. 49-60.

3. *Качан, О.А.* «Спорт заради розвитку» – нова концепція фізичного виховання в Україні. Фізичне виховання в рідній школі. 2017. № 5. С. 21-26; № 6. С. 25-28.

4. *Качан О.А., Лисенко М.Ю., Шаповал О.В., Сергієнко К.М.* Впровадження нової стратегії «Спорт заради розвитку» як сучасного та прогресивного напрямку розвитку фізичного виховання в Україні. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії. К., 2019. С. 88-90.

5. *Качан О.А., Пристинський В. М.* Наукове обґрунтування впровадження концепції «Спорт заради розвитку» в Україні. Фізичне виховання в рідній школі. 2020. № 2. С. 27-35.

6. *Kornosenko O., Denysovets T., Prystynskyi V.* & [at el.] (2020). System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving. Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. International Journal of Applied Exercise Physiology. Vol. 9 No 8, 256 p, 33-41.

7. *Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskyi V., Stadnyk V.* (2020). Training Effect of Special Basketball Exercises. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ, *20*(3), 137-141.

8. *Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu.* (2020). Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. Teorìâ ta Metodika FìzičnogoVihovannâ, 0(2), 117-123.

9. *Пристинський В.М., Краснолуцький К.К.* Інноваційні підходи до проєктування освітньо-виховних моделей формування ціннісних орієнтацій особистості на засадах критичного мислення. Інноваційні технології в галузі фізичного виховання, спорту, рекреації та валеології. Х.: Акад. ВВ МВС України, 2011. Вип. 5. С. 112-116.

10. *Пристинський В.М., Краснолуцький К.К., Пристинська Т.М.* Критичне мислення у фізичному вихованні школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 2. С. 55-59.

References.

1. *Jefimenko, S.M.* Vyznachennja ponjattja intelektu u riznykh koncepcijakh psykhologho-pedaghoghichnykh doslidzhenj. Naukovi zapysky Kirovoghradsjkogho derzhavnogho pedaghoghichnogho universytetu imeni V. Vynnychenka. Pedaghoghichni nauky. 2013. Vyp. 121(2). S. 90-95.

2. *Zhamardiy V., Shkola O, Boichenko A., Prystynskyi V. &* [at el.] (2020). Dynamics of Physical Fitness of Students during Powerlifting Classes. International Journal of Applied Exercise Physiology. Vol. 9. No 9, 235. R. 49-60.

3. *Kachan, O.A.* «Sport zarady rozvytku» – nova koncepcija fizychnogho vykhovannja v Ukrajini. Fizychne vykhovannja v ridnij shkoli. 2017. # 5. S. 21-26; # 6. S. 25-28.

4. *Kachan O.A., Lysenko M.Ju., Shapoval O.V., Serghijenko K.M.* Vprovadzhennja novoji strateghiji «Sport zarady rozvytku» jak suchasnogho ta proghresyvnogho naprjamku rozvytku fizychnogho vykhovannja v Ukrajini. Innovacijni ta informacijni tekhnologhiji u fizychnij kuljturi, sporti, fizychnij terapiji ta erghoterapiji. K., 2019. S. 88-90.

5. *Kachan O.A., Prystynsjkyj V.M.* Naukove obgruntuvannja vprovadzhennja koncepciji «Sport zarady rozvytku» v Ukrajini. Fizychne vykhovannja v ridnij shkoli. 2020. # 2. S. 27-35.

6. *Kornosenko O., Denysovets T., Prystynskyi V*. & [at el.] (2020). System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving. Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. International Journal of Applied Exercise Physiology. Vol. 9 No 8, 256 r, 33-41.

7. *Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskyi V., Stadnyk V*. (2020). Training Effect of Special Basketball Exercises. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ, 20(3), 137-141.

8. *Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu.* (2020). Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. Teorìâ ta MetodikaFìzičnogo Vihovannâ, 20(2), 117-123.

9. *Prystynsjkyj V.M., Krasnolucjkyj K.K.* Innovacijni pidkhody do projektuvannja osvitnjo-vykhovnykh modelej formuvannja cinnisnykh orijentacij osobystosti na zasadakh krytychnogho myslennja. Innovacijni tekhnologhiji v ghaluzi fizychnogho vykhovannja, sportu, rekreaciji ta valeologhiji. Kh.: Akad. VV MVS Ukrajiny, 2011. Vyp. 5. S. 112-116.

10. *Prystynsjkyj V.M., Krasnolucjkyj K.K., Prystynsjka T.M.* Krytychne myslennja u fizychnomu vykhovanni shkoljariv. Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja. 2010. # 2. S. 55-59.

УДК 796.011

Л.О. Бившева, І.П. Фоміченко
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ, Україна)

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОСОБИСТОСТІ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА

Lada Byvsheva, Inna Fomichenko
Donbas`ka derzhavna mashinobudivna akademiya
(city of Kramatorsk, Ukraine)

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF SPORTS MANAGER'S FEATURES

Анотація. У статті розглянуто теоретичні основи формування особистості спортивного менеджера. На основі аналізу літературних джерел виділено основні фактори, які впливають на формування якостей менеджера у галузі фізичного виховання. Авторами запропоновано характеристика 4 рівнів спортивних менеджерів і детально обґрунтовано необхідні для кожного рівня психологічні якості особистості. Доведено, що основними функціями спортивного менеджера, як суб'єкта управлінської діяльності є:функція керівника, інформаційна функція і функція прийняття рішень.

Abstract. The article considers the theoretical foundations of the formation of the personality of a sports manager. Based on the analysis of literature sources, the main factors influencing the formation of the qualities of a manager in the field of physical education are identified. It is proved that of all the factors influencing the personality of a sports manager, education has the greatest impact on management. The authors propose the characteristics of 4 levels of sports managers and substantiate in detail the necessary psychological qualities of personality for each level. It is proved that the main functions of a sports manager as a subject of management are: the function of the head, the information function and the decision-making function.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сьогодні у періоди високої конкуренції на ринку послуг особливу увагу набуває якість їх надання. Кожний споживач бажає отримати особистий підхід до себе. У галузі фізичного виховання і спорту велику популярність мають заняття з індивідуальним

тренером. Для того, щоб користуватися попитом на свої послуги тренери з фізичного виховання повинні використовувати психологічні методи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Проблеми психології спорту, такі, як формування команд, міжособистісні відносини в них, прийоми і способи підвищення їх згуртованості і ціннісно-орієнтаційної єдності, питання взаємин з тренером чи тренерським колективом, з вболівальниками достатньо широко розглянуто в психологічній літературі. Спортивній психології, як професійній сфері присвячували свої праці такі провідні закордонні і вітчизняні фахівці, як А. Бернштейн, А.П. Рудик, А.Ц. Пуні, І.П. Волкова, Р.В. Коваленко. На жаль, сьогодні відсутній комплексний аналіз особистості спортивного менеджера, як керівника.

Мета дослідження. На основі аналізу теоретичних джерел визначити особливості формування якостей спортивного менеджера в сучасних умовах.

Завдання дослідження. Узагальнення літературних джерел, які стосуються психологічних особливостей спортивного менеджера на різних рівнях управління.

Виклад основного матеріалу. На жаль ні в психології ні в менеджменті поки немає єдиної думки про поняття особистості спортивного менеджера. В даний час є велика кількість досліджень, які стосуються соціально-біографічних даних керівників. Дослідження соціально-біографічних характеристик особистості спортивного менеджера базується на загальних класифікаціях особистості керівників. Найбільш поширеною в науковій літературі є класифікація, запропонована американським психологом. М. Шоу [8]. Він виділив 3 основні групи характеристик (табл. 1):

-біографічні характеристики

-здібності

-особистісні якості.

До біографічних характеристик відносять: вік, стать, освіта і соціальний статус. Вік зазвичай пов'язують з накопиченням професійного досвіду, що впливає на якість управління (прийняття рішень, спілкування з персоналом і т.д.), простежується зв'язок між віком і посадою (зазвичай найбільш високі пости займають керівники зрілого віку). У більшості випадків пропорційно віку відбувається кар'єрне просування персоналу. Досліджуючи вплив віку на діяльність менеджера, необхідно пам'ятати, що вік в психології це не тільки тимчасова характеристика індивідуального розвитку, а й певна сходинка розвитку, яка обумовлюється закономірностями формування організму, умовами життя, навчанням та вихованням. Говорячи про вік керівника ми

Таблиця 1

Характеристика особистості керівника

Група характеристик особистості керівника	Складові групи
Біографічні характеристики	-вік; -стать; -освіта; -соціальний статус.
Здібності	-загальні здібності; -спеціальні здібності
Особистісні якості	- домінантність; - впевненість в собі; - емоційна врівноваженість; - стресостійкість; - креативність; - прагнення до досягнення; - підприємливість; - відповідальність; - надійність у виконанні завдання; - незалежність; - комунікабельність.

на увазі як раз не тимчасові характеристики, а соціально- психологічні. Соціальний вік перш за все впливає на управлінську діяльність - соціально зрілою людина може бути як в молодому, так і в старшому віці.

Вивчаючи вік, можна сказати, що на даний момент не доведено прямий вплив віку на успішну діяльність менеджера. Але віковий фактор важливий для її виконання.

Наступною найбільш вагомою характеристикою є стать. На даний момент важко визначити, хто більш ефективний в управлінні: чоловік або жінка. Стать, як і вік, можна розглядати з психологічної та біологічної точок зору. У сучасному світі вже можна говорити про протистояння чоловіків і жінок в діловій сфері. А.В. Карпов пише, що основний висновок, зроблений з порівняльного аналізу якості управління підприємством на підставі гендерних відмінностей полягає в наступному: для менеджерів чоловіків характерно краще рішення одних завдань управління, а для жінок - інших. Він стверджує, що чоловіки керівники все ж мають перевагу перед жінками, оскільки деякі особистісні якості є «зчепленими з чоловічою статтю» [9].

Наступним фактором, який впливає на якість управління є соціальний статус і освіта. Особливий впливу даних характеристик підкреслюють багато авторів (Л. Якокка, Р.Макнамара, А.Моріота.) [10]. Наявність освіти - це одна з необхідних умов зайняти керівну посаду. Освіта являє собою рівень професійної підготовки, базу знань і вміння їх застосовувати в діяльності.

Соціальний статус впливає на успішність управлінської діяльності. Високий соціальний статус впливає на можливість швидше просуватися по службі. І все ж вплив даного чинника неоднозначний: багато видатних керівників починали свої кар'єри з найнижчих рівнів управління і деякі спадкоємці великих фірм приводили їх до банкрутства.

З усіх вище перерахованих факторів найбільший вплив на управлінську діяльність надає освіта. Вплив інших факторів неоднозначно і не до кінця вивчено в психологічній і економічній літературі.

Розглянемо наступну групу характеристик - здібності. Здібності - це індивідуально-психологічні особливості особистості, що є умовою успішного виконання тієї чи іншої продуктивної діяльності. Виділяють загальні і спеціальні здібності. Спеціальні здібності - це здібності до будь-якого виду діяльності. Спеціальні здібності пов'язані з успішною управлінською діяльністю прямою залежністю. Чим вище рівень їх розвитку, тим вище і показники ефективності діяльності. Загальні здібності - це такі здібності, які визначають успішність виконання не однієї, а багатьох видів діяльності.До загальних здібностей відноситься інтелект. Більшість вчених визначають інтелект як розуміння, пізнання, в широкому сенсі - сукупність всіх пізнавальних функцій людини і сприйняття до мислення і уяви. До числа загальних здібностей, значимо впливають на успішність управлінської діяльності, відносяться здатність до навчання, активність, саморегуляція

Наступна характеристика - особистісні якості. Ця характеристика має великий вплив на поведінку керівника.. У ряді робіт представлено набори якостей керівника, важливих для успіху його управлінської діяльності, автором зроблена спроба систематизувати погляди різних вчених на проблему впливу особистісних характеристик керівника в управлінській діяльності (табл. 2).

Найбільш поширеною в науковій літературі на нашу думку найбільш повною є особистісні якості, запропоновані Р. Стогділом.

Домінантність – риса особистості, яка виражається в прагненні керівника впливати на підлеглих. Цю рису називають ще рисою лідера, вона надзвичайно важлива в управлінській діяльності.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика структуризації особистісних якостей менеджера

Джерело інформації	Основні особистісні якості керівника, що впливають на ефективність управлінської діяльності
Веснін В.Р.	- високі моральні стандарти; - фізичне і психологічне здоров'я; - чуйність, дбайливість; - оптимізм, впевненість в собі.
Бойдел Т.	- моральні якості (принциповість, чесність, працьовитість, самокритичність.) вольової якості (працездатність, енергійність, витриманість, наполегливість.) - ділові якості та організаторські здібності (самостійність, самоконтроль, цілеспрямованість, ініціативність, новаторство, сумлінність, грамотна робота з кадрами.) - професійні знання.
Кричевський Р.Л.	- вміння створювати результати; - бажання і здатність нести відповідальність за доручене завдання і приймати ризиковані рішення; - готовність починати процеси змін, керувати ними і використовувати в інтересах організації; - готовність використовувати відкритий спосіб управління; - мистецтво приймати швидкі рішення; - здатність зосереджуватися на сьогоденні та майбутньому; - здатність бачити зміни, що відбуваються у середині організації; - готовність до близьких соціальних відносин; - творчий підхід до роботи; - постійне самовдосконалення і хороша психічна та фізична форма; -вміння правильно використовувати свій час; - готовність до мотивування себе і персоналу; -готовность до політичного керівництва; - міжнародний кругозір
Стогділ Р.	- домінантність; - впевненість в собі; - емоційна врівноваженість; - стресостійкість; - креативність; - прагнення до досягнення; - підприємливість; - відповідальність; - надійність у виконанні завдання; - незалежність; - комунікабельність.

Наступна риса - впевненість в собі. Як пише А.В. Карпов, впевненість керівника справляє позитивний вплив на управлінську діяльність за двома напрямками: по - перше, вона є стабілізатором особистих зусиль - індивідуальної діяльності керівника, надаючи їй своєрідний стрижень і перешкоджаючи зовнішнім впливам. По-друге, підлеглі як правило, дуже добре відчувають стан керівника. В силу механізмів ідентифікації, перенесення, емпатії вони відтворюють поведінкові установки керівника у своїй діяльності.

Однією з найбільш вагомих особистісних характеристик є емоційна врівноваженість. Керівник повинен контролювати свої емоції, неконтрольовані емоції несприятливо впливають на психологічний клімат в колективі. Емоційна неврівноваженість може знижувати впевненість людини в своїх силах. Постійне придушення емоцій, їх стримування в робочій обстановці може обернутися низкою неприємних наслідків - неврозами, психічними захворюваннями, тому керівнику необхідно знайти способи релаксації, зняття нервової напруги. У ряді японських компаній, таких як Toyota, при впровадженні системи «бережливого виробництва», був проведений експеримент, в рамках якого працівники перебували в спеціальних кімнатах для релаксації 15 хвилин через кожні 45 хвилин роботи. Рівень захворюваності та психологічних розладів впав в кілька разів.

Стресостійкість - це здатність зберігати високі показники психічного функціонування та діяльності при зростаючих стресових навантаженнях. Керівник, що володіє даної рисою, може не тільки зберігати, але й збільшувати ефективність своєї діяльності.

Креативність - рівень творчої обдарованості, здатності до творчості, що становить відносно стійку характеристику особистості. Стосовно управлінської діяльності креативність може розглядатися з точки зору здатності керівника бачити елементи новизни і творчості.

Однією з дуже важливих характеристик є прагнення до досягнень і заповзятливість, яка ідентична з головною потребою людини - потребою в самореалізації. Дана характеристика є однією з рушійних сил управлінської діяльності.

Відповідальність і надійність у виконанні завдання є наступною рисою, визначеної Стогділом Р. Відповідальність розуміється, як форма саморегуляції та самодетермінації, що виражається в усвідомленні себе як причини своїх вчинків і їх наслідків та в усвідомленні і контролі своєї здатності виступати причиною змін в навколишньому світі і у власному житті. Надійність розуміється під здатністю досягати таких результатів діяльності і так будувати її, щоб забезпечити реалізацію прийнятих на себе зобов'язань. У сучасному

менеджменті ці якості особистості дуже важливі. Вони тісно пов'язані з репутацією керівника і фірми в цілому.

Незалежність - це готовність керівника самостійно приймати рішення і нести відповідальність за них. Кожен керівник повинен мати стійкі внутрішні русурси, які не даватимуть можливість особистості зраджувати своїм думкам і інтересам під впливом інших точок зору.

Комунікабельність -вміння налагоджувати контакти, здатність до конструктивного спілкування з іншими людьми. Комунікабельність є одним з визначальних навичок успішної соціальної взаємодії, що зачіпають як професійні, так і особисті відносини. Комунікабельність є одним з найважливіших особистих якостей в професіях, які передбачають активне спілкування з іншими людьми, такими як, наприклад, спортивний менеджер, менеджер зі зв'язків з громадськістю, менеджер по персоналу. Комунікабельність - це спілкування заради досягнення мети. Товариськість дуже важлива в керівній діяльності, тому що три чверті свого часу керівник проводить саме спілкуючись з іншими людьми.

Таким чином, на ефективність і успішність управлінської діяльності в впливають особистісні якості, біографія, придбані або розвинені здібності.

Всі ці фактори є головним й для спортивних менеджерів. Професіоналізм спортивного менеджера проявляється в знанні технології управління організацією та законів ринку, в умінні організувати злагоджену роботу колективу і прогнозувати розвиток організації.

На практиці виділяють декілька кваліфікаційних рівнів спортивних менеджерів, які представлено в таблиці 3.

Таблиця 3

Характеристика рівнів спортивних менеджерів

Рівні спортивних менеджерів	**Характеристика рівня**	**Вміння та навички за рівнями**
1	2	3
1 рівень	керівники установ спортивної освіти, керівники спортивно-масової роботи за місцем проживання, місцем роботи	-педагогічні знання - надійність у виконанні завдання; - комунікабельність. - фізичне і психологічне здоров'я; - чуйність, дбайливість; - оптимізм, впевненість в собі. емоційна врівноваженість

Продовження таблиці 3

1	2	3
2 рівень	керівники спортивних федерацій, клубів, функціональних підрозділів спортивних організацій (департаментів, управлінь, відділів, груп), члени комплексних наукових груп	- фізичне і психологічне здоров'я; - вміння створювати результати; бажання і здатність нести відповідальність за доручене завдання і приймати ризиковані рішення; - знання регламентів та положень про змагання для спортивних подій; - організація праці офіса та команди.
3 рівень	керівники Центрів спортивної підготовки збірних команд, спортивних об'єктів, національних спортивних федерацій, професійних спортивних ліг і клубів, спортивних товариств, спортивних об'єктів, оргкомітетів спортивно-видовищних заходів	- знання регламентів та положень про змагання для спортивних подій; - організація праці офіса та команди; - емоційна врівноваженість; - стресостійкість; - прагнення до досягнення; владение английским языком; - готовність починати процеси змін, керувати ними і використовувати в інтересах організації; - готовність використовувати відкритий спосіб управління; - мистецтво приймати швидкі рішення; - здатність зосереджуватися на сьогоденні та майбутньому;
4 рівень	керівники Олімпійського комітету, оргкомітетів Чемпіонатів світу, Європи, Олімпійських ігор, професійних спортивних асоціацій	- знання англійської мови; - вміння формувати інформаційну політику організації; - знання основних маркетингових та управлінських стратегій; - мистецтво приймати швидкі рішення; - міжнародний кругозір

Тільки при наявності проаналізованих нами соціально-біографічних характеристик спортивні менеджери, будучи суб'єктом управлінської діяльності, можуть виконувати в організації ряд своєрідних функцій. Серед них виділяються три ключові функції (рис. 1):

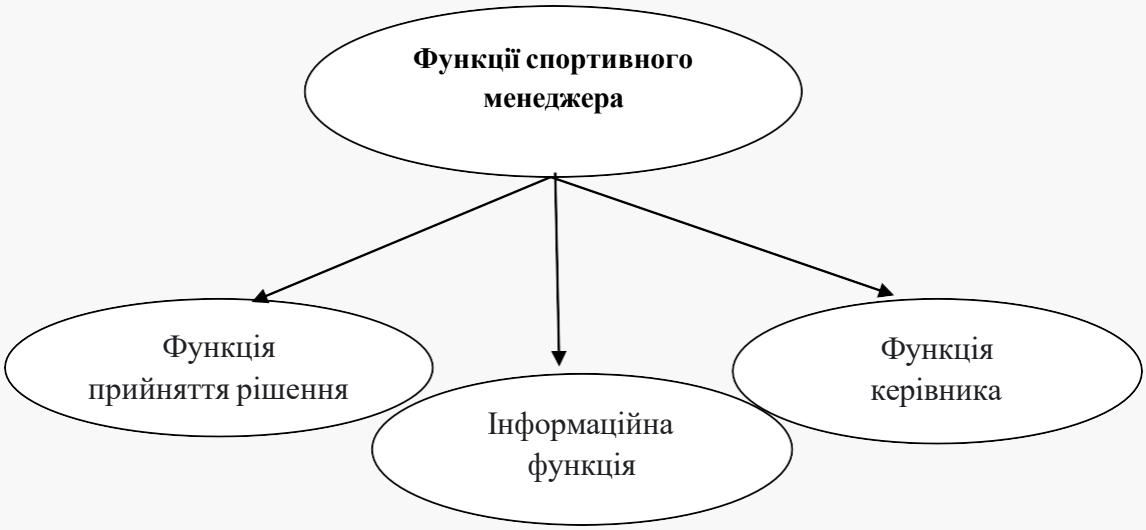


Рисунок 1 – Основні функції спортивного менеджера

1. Функція прийняття рішення. Саме менеджер визначає напрям діяльності організації, вирішує питання розподілу ресурсів, здійснює поточні коректування. Право прийняття управлінських рішень має тільки менеджер, але він же і несе відповідальність за наслідки.

2. Інформаційна функція. Менеджер акумулює інформацію про внутрішнє і зовнішнє середовище спортивної організації, в якій він працює, поширює цю інформацію у вигляді нормативних установок і роз'яснює персоналу найближчі і перспективні цілі організації.

3. Функція керівника. Менеджер виступає в якості керівника спортивної організації, що формує відносини всередині і поза організації, мотивуючого членів спортивної організації на досягнення цілей, що координує їх зусилля і, нарешті, що виступає в якості представника організації у взаємодії з іншими організаціями.

Спортивний менеджер обов’язково повинен вести активний спосіб життя, займатися спортом. Також він повинен мати певні знання в області медицини і біології, знати будову тіла людини і його фізіологію. І вже безпосередньо як менеджер, як управлінець - вміти направляти діяльність своїх підлеглих у потрібний напрямок.

Висновки та перспективи подальших досліджень. В сучасних умовах функціонування ринку спортивних послуг йде жорстка конкурентна боротьба за кожного споживача. Крім того, спортивні менеджери приймають участь у внутрішній конкуренції за робоче місце. Для того, щоб вийти переможцем у цій

боротьбі менеджер повинен володіти певними соціально-психологічними

характеристиками. Авторами досліджено основні особистісні якості менеджера, проведено порівняльна характеристика їх впливу на ефективність управлінської діяльності. Визначено та проаналізовано 4 основних рівня спортивних менеджерів.

Література.

1. Психологія спорту : навч. посіб. В. І. Воронова. – Вид. 2-е, без змін. – Київ : Олімпійська література, 2019. – 272 с.
2. Загальна психологія:Підручник для студентів вищих навчальних закладів / С.Д.Максименко, В.О.Зайчук, В.В.Клименко, В.О.Соловієнко. За загальною редакцією академіка С.Д.Максименко. - К.:Форум, 2000. -543 с.
3. Загальна психологія:Навчальний посібник / За ред. О.Скрипченко, Л.Долінська, З.Огороднійчук та ін. - К.: «А.П.Н.»,1999. - 463 с.
4. Основи психології / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. - К.: Либідь, 2002. - С. 9-45.
5. Психологія спорту. / за ред. Клименко В.В. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Київ : Міжрегіональна академія управління персоналом, 2007. – 432 с. – 3 000 прим.

References.

1. Psy`xologiya sportu : navch. posib. V. I. Voronova. – Vy`d. 2-e, bez zmin. – Ky`yiv : Olimpijs`ka literatura, 2019. – 272 s.
2. Zagal`na psy`xologiya:Pidruchny`k dlya studentiv vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv / S.D.Maksy`menko, V.O.Zajchuk, V.V.Kly`menko, V.O.Soloviyenko. Za zagal`noyu redakciyeyu akademika S.D.Maksy`menko. - K.:Forum, 2000.-543s.
3. Zagal`na psy`xologiya:Navchal`ny`j posibny`k / Za red. O.Skry`pchenko, L.Dolins`ka, Z.Ogorodnijchuk ta in. - K.: «A.P.N.»,1999. - 463 s.
4. Osnovy` psy`xologiyi / Za zag. red. O. V. Ky`ry`chuka, V. A. Romencya. - K.: Ly`bid`, 2002. - S. 9-45.
5. Psy`xologiya sportu. / za red. Kly`menko V.V. Rekomendovano Ministerstvom osvity` i nauky` Ukrayiny` yak navchal`ny`j posibny`k dlya studentiv vy`shhy`x navchal`ny`x zakladiv. – Ky`yiv : Mizhregional`na akademiya upravlinnya personalom, 2007. – 432 s. – 3 000 pry`m. - ISBN 966-608-542-9.

УДК 378:613

Т.М. Пристинська, Є.Г. Мухаматгалєєв
Донбаський державний педагогічний університет
(м. Слов'янськ, Україна)

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АЛГОРИТМ ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

T.M. Prystynska, E.G. Mukhamatgaleev
Donbass State Pedagogical University
(Slavyansk, Ukraine)

ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL ALGORITHM FOR THE FORMATION OF POSITIVE ATTITUDE TOWARDS A PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN STUDENTS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION

Анотація. У статті представлено організаційно-педагогічний алгоритм розробки технології формування в учнів закладів загальної середньої освіти ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту. Доведено, що етапна організація технології формування мотивації до занять, як керованої педагогічної системи, сприятиме забезпеченню свідомого розуміння школярами соціальної цінності фізичної культури і спорту, здоров'я і здорового способу життя як важливих умов життєвої самореалізації людини.

Розвиток свідомого ставлення підлітків до фізичної культури і спорту було реалізоване на засадах алгоритмічних приписів педагогічної технології, яка передбачала досягнення завдань розвитку мотивації на підставі вікової своєрідності діяльності й мотивації, як важливих особистісних характеристик школяра певного віку та статі; включення учня до активних видів діяльності (навчальної, рухової, спортивної, суспільно-корисної тощо) на засадах взаємодії з учителем, однолітками; розвиток психічних новоутворень, які полягають у прояві нової особистої позиції щодо рухових дій, фізичних якостей, спортивного результату тощо, якісної зміни, регульованої вольовими зусиллями.

Ключові слова: алгоритм, мета, мотивація, діяльність, фізичні вправи, компетентності, технологія.

Annotation. ***Prystynska T.M., Mukhamatgaleev E.G. Organizational and pedagogical algorithm for the formation of positive attitude towards a physical culture and sport in students of general secondary education.*** The article substantiates the provisions of the organisational and pedagogical algorithm of the development of technology for the formation of general educational institutions

schoolchildren of a value attitude to physical culture and sport. The content of the organization of technology is described as a managed pedagogical system, which presupposes a purposeful realization of three interrelated stages: preparatory-motivational, motivational-cognitive and reflexive-valued.

Organizational and pedagogical conditions for the implementation of technology presuppose the achievement of a guaranteed educational effect that ensures the interrelation of the values of health of personality with its moral and spiritual value, health competence, and health culture. Introduced in the practice of physical education of schoolchildren, the algorithmic prescriptions for the implementation of the technology of individualized formation of a value attitude to physical culture and sports included the need to motivate the child for active views activities (educational, athletic, socially useful, socio-political, etc.). Such an algorithm provides an informed understanding of the social value of health by schoolchildren, as an important condition for the person's vital self-realization.

Key words: algorithm, goal, stages, motivation, activity, physical education, knowledge, technology.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Перед фізичним вихованням учнів закладу загальної середньої освіти постає актуальна проблема, яка полягає в забезпеченні свідомого розуміння школярами соціальної цінності здоров'я людини, як важливої умови її життєвої самореалізації. У викладеному контексті принципового значення набувають педагогічні технології формування в учнів мотиваційно-ціннісних орієнтацій щодо фізичної культури і спорту, здорового способу життя, виховання саногенного мислення, здоров'ятворчого світогляду, на засадах яких здійснюється цивілізаційний розвиток суспільства. Особливої актуальності набувають інтерактивні педагогічні технології та алгоритм їх реалізації, які сприяють формуванню в учнів потреби у прояві взаємодопомоги, співтворчості, досвіду суспільних відносин щодо здоров'ятворчої особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Учені аргументовано доводять, що педагогічні технології, як дидактичні системи гарантованого досягнення певного виховного результату, забезпечують єдність цінності здоров'я особистості з морально-духовними цінностями, здоров'ятворчою компетентністю, культурою здоров'я [1, 2, 6, 9, 10].

Феноменологія педагогічних технологій формування культури здоров'я полягає в тому, що в їх структурі представлено професійну місію, фаховий талант і педагогічну культуру вчителя, які взаємопов'язані з життєвими цілями, ціннісними орієнтаціями, сподіваннями на успішне майбутнє України [3, 5, 7, 8;]. Відтак, педагогічна технологія здоров'ятворчого спрямування набуває ознак ефективного соціально-педагогічного інструменту створення соціально-культурної ситуації духовно-ціннісного відношення суспільства до здоров'я дітей, підлітків, дорослих, осіб з особливими освітніми потребами [4, с. 43].

Викладена аргументація актуальності проблеми обумовила **мету** нашого дослідження, яка полягає в науковому обґрунтуванні алгоритмічних приписів реалізації педагогічної технології формування у школярів мотиваційно-ціннісних орієнтацій щодо фізичної культури і спорту, здоров'я і здорового способу життя особистості.

Мета дослідження – визначення організаційно-педагогічного алгоритму розробки технологій формування в учнів закладів загальної середньої освіти ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, педагогічне спостереження, тестування.

Експериментальною базою дослідження виступили науково-дослідна лабораторія взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді; кафедра теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; кафедра фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», а також заклади загальної середньої освіти № 5, 8, 17 м. Слов'янська Донецької області.

Методологічним підґрунтям дослідження стала концепція формування культури здоров'я особистості [2] і положення теорії мотивованого впливу диференційно-інтегральних оптимумів педагогічних факторів на розвиток людини [4].

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі дослідження було встановлено, що у фізичному вихованні учнів недостатньо провести педагогічну корекцію мотиву, посилити його прояви, а й необхідно створити певні умови реалізації цього мотиву. Тільки тоді мотив набуває стійкого характеру, стає основою потреби учнів у руховій активності.

У процесі дослідження динаміки психофізичного розвитку учнів ми інформували їх про результати тестування та давали психоемоційну установку на визначення перспективних цілей подальшої діяльності. Саме свідоме ставлення учнів до власних психофізичних стандартів стимулювало їх самоорганізацію як прояв рефлекторного принципу роботи центральної нервової системи. Оскільки свідомість особистості не може існувати без самосвідомості, то тільки на основі єдності усвідомлення себе й усвідомлення оточення може бути забезпечена найвища форма саморегуляції в умовах фізичного виховання та спортивної підготовки.

Отже, саморегуляцію учнів в умовах фізичного вдосконалення на вищому психічному рівні (усвідомлену, що дає можливість оперування в ідеальному плані, яка випереджає реальні дії) ми розглядали як механізм самосвідомості. Самосвідомість, у свою чергу, є передумовою формування самоконтролю, самооцінки, самовдосконалення, які є компонентами мотиваційної сфери поведінки учнів у процесі реалізації завдань фізичного виховання. Такий підхід має стимулювати формування в учнів мотивації до занять фізичною культурою і спортом, мотиваційно-ціннісних орієнтацій до здорового способу життя.

Проведене дослідження дозволило нам сформулювати концептуальний висновок про те, що вплив фізичної культури на особистість учнів здійснюється через структурні елементи свідомості, які є складовими мотиваційної і духовно-ціннісної структури свідомості та потреби кожного у психофізичному вдосконаленні, ціннісними орієнтирами якого є високий рівень здоров'я, духовно-соматична рефлексія, розвиток рухових здібностей, працьовитість, самоорганізація, спортивні досягнення, професійно-прикладна та духовна цінність фізичної культури і спорту.

Свідоме ставлення до фізичної культури і спорту, на нашу думку, доцільно реалізувати на засадах певних *педагогічних приписів,* а саме :

• у формуванні мотивації необхідно орієнтуватися на перспективи, резерви, завдання розвитку мотивації навчання в певному віці; виходити з вікової своєрідності діяльності й мотивації як особистісної характеристики школяра певного віку;

• для мобілізації резервів мотивації необхідно організувати включення дитини до активних видів діяльності (навчальної, спортивної, суспільно-корисної, суспільно-політичної тощо) і видів її суспільних взаємодій з іншою людиною (учителем, однолітками).

• під час здійснення цих видів діяльності й соціальних контактів у школяра виникають нові якості психічного розвитку – психічні новоутворення, які полягають у прояві нового, діючого ставлення, нової особистої позиції (рухові дії, фізичні якості, спортивний результат тощо) до іншої людини, власної діяльності;

• показниками наявності новоутворень у мотиваційній сфері є не загальне зростання позитивного ставлення до фізичної культури і спорту, а якісна зміна, врегулювання відношень, а, відтак, розвиток мотиваційної сфери, що регульована вольовими зусиллями.

У зв'язку з цим, маємо підстави вважати, що у мотиваційній сфері відбуваються передбачувані якісні зміни, якщо підлітка вдається виховати як активну особистість, якою рухає система мотивів, що діють; де домінують соціально значущі мотиви з колективістичною спрямованістю; відбувається реалізація мотивів завдяки самостійній постановці перспективних цілей і шляхів їх досягнення. Тобто особі притаманний високий рівень цілепокладання, яка отримує внаслідок цього активну життєву позицію й спроможна включитися до суспільної практики; вміє перетворити суспільну практику й усвідомлено вдосконалюватися у процесі цих перетворень, брати на себе відповідальність за власні вчинки та дії в системі суспільних відносин. Звичайно, ці особливості притаманні зрілій особистості, вони не завжди представлені навіть у дорослої людини, але прагнути до їх виховання, на нашу думку, необхідно впродовж всього шкільного дитинства.

На засадах сформульованих приписів ми розробили технологію формування в учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, яка має певну алгоритмічну структуру та дозволяє враховувати індивідуальні особливості кожного учня, зону його актуального й найближчого розвитку, здатність до самостійної творчої діяльності на уроках фізичної культури й у позакласній роботі.

Дана технологія дозволяє організувати процес едукації так, щоб цілі фізичного виховання, які задаються ззовні, ставали власними цілями учнів, складали основу їх здоров'ятворчого інтересу (до пізнання фізичної сфери й закономірностей психічного розвитку; до процесу вирішення завдань формування рухових здібностей, фонду життєво важливих рухових навичок і вмінь, розвитку нервово-м'язової працездатності, здоров'я; до результатів власного фізичного виховання, свідоме розуміння його впливу на організм у процесі систематичних занять).

У зв'язку з цим було встановлено, що учнів до фізичного й психічного вдосконалення спонукає не один мотив, а сукупність іноді суперечливих мотивів, які утворюють мотивацію діяльності. Разом з тим характер мотивації, як і структура діяльності, визначається домінуючим мотивом, який викликає діяльність, направляє й визначає певний вид діяльності. Отже, за кожним мотивом стоїть певна діяльність, яка саме і є джерелом активності.

Мотивація ж є процесом перетворення потреб на мотиви, тобто спонукання до вивчення певного модуля, теми, комплексу фізичних вправ. Означені аргументи й визначили структуру алгоритму реалізації педагогічної технології.

Так, *мотиваційний етап* реалізації педагогічної технології визначався такими атрибутами:

- мета етапу полягала в індивідуалізованому формуванні загального контуру мотиваційно-ціннісної сфери з цілеспрямованим розвитком мотивів, ціннісних орієнтацій до фізичної культури і здорового способу життя;
- завдання етапу мали таку послідовність:

• підвищити інформованість у галузі фізичної культури і спорту;

• сформувати критичне ставлення до особистих стандартів психофізичного розвитку, стану здоров'я;

• зорієнтувати на продуктивну діяльність у процесі фізичного виховання;

• забезпечити підкріплення орієнтації стійкою динамікою поліпшення показників удосконалення психофізичної сфери;

• впровадити комплекс дидактичних форм, засобів і методів формування умотивованих рухових навичок і вмінь, фізичних якостей;

• забезпечити психолого-педагогічні чинники оптимізації уроків фізичної культури, форм позакласної роботи з фізичного виховання (проблемні уроки, міжпредметні зв'язки, самоактуалізація діяльності тощо);

• забезпечити атрибутування результатів діяльності (у процесі фізичного виховання) в контексті цілепокладання.

Педагогічний інструментарій для вирішення завдань етапу містив: фізичні вправи різної координаційної структури; фізичні навантаження різної спрямованості, потужності й обсягу; практичні методи формування рухових структур (фізичні вправи, ігрова і змагальна форми удосконалення фізичних вправ); вербальні методи (пояснення, бесіда, методичні вказівки і рекомендації, інструктаж, оцінка, команда, рахунок, словесний аналіз результатів навчально-виховної діяльності); методи образно-наочної демонстрації (еталонний показ техніки фізичних вправ учителем або найбільш підготовленим учнем; таблиці, малюнки, схеми, муляжі, звукова й світова сигналізація, слайди, відеофільми, дидактичні картки тощо); методи функціональної підготовки; форми контролю психолого-педагогічних результатів діяльності (оцінка, тести, нормативи, функціональні проби тощо).

Зміст і форми проведення уроків фізичної культури обумовлювались ступенем зацікавленості школярів (комплекси ранкової гімнастики, рухливі і спортивні ігри, елементи гімнастики, легкої атлетики, інформація з фізкультурно-спортивної тематики). Уроки і заняття у спортивних секціях поєднувались з фізкультурно-оздоровлювальною, спортивно-масовою і пропагандистською роботою (рухливі ігри та елементи спортивних вправ на перервах, години здоров’я, заняття в групах лікувальної фізичної культури, загальної фізичної підготовки тощо; пропаганда й популяризація фізичної культури і спорту, здорового способу життя, лекторії тощо).

Реалізація *мотиваційно-пізнавального етапу* полягала у формуванні пізнавальних мотивів й інтересів до усвідомлених і систематичних занять фізичною культурою і спортом, рівня компетентності щодо фізичної культури і спорту в умовах позакласної роботи.

У зв’язку з цим були реалізовані такі атрибути технології:

- завдання етапу:

• сформувати уявлення про особистісні психофізичні стандарти, провести їх корекцію й індивідуальне вдосконалення;

• сформувати здатність до цілеутворення в галузі фізичної культури і спорту;

• забезпечити індивідуалізований розвиток рухової сфери;

• оптимізувати процес формування знань у галузі фізичного виховання, спортивної підготовки й оздоровлення людини;

• встановити значення емоцій у формуванні стійких мотивів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;

- кожний урок фізичної культури або заняття у спортивній секції мають розвивати вольові зусилля, а саме:

• позитивне емоційне ставлення до м’язового напруження як чинника фізичного розвитку і вдосконалення;

• дотриманням режиму й необхідності систематичних занять фізичною

культурою і спортом, що підвищує рівень фізичного розвитку, прояв фізичних якостей, нервово-м'язову працездатність;

• подолання небезпеки, страху, ризику, невпевненості під час виконання складних координаційних, навчально-тренувальних та змагальних фізичних вправ.

Розвиток вольових зусиль має бути пов'язаний з формуванням мотивів (почуття радості й задоволення від м'язової активності; естетична насолода красою рухів, точністю, спритністю, ритмічністю власних рухових дій; прагнення проявити себе компетентним, сміливим, рішучим; задоволення, викликане систематичними заняттями фізичною культурою і спортом, участю в змаганнях; прагнення досягти високих результатів у фізичному вдосконаленні та рекордних результатів в обраному виді спорту).

Реалізація *рефлексивно-оцінного етапу* полягала у формуванні в учнів духовно-соматичної рефлексії, яку ми розглядали як процес відображення пізнавальної діяльності, самоаналіз, міркування над власним психофізичним станом, здатність до узагальнення та формування адекватної самооцінки.

У зв'язку з цим були реалізовані такі атрибути педагогічної технології:

- завдання етапу передбачало:

• формування здатності до об'єктивного аналізу результатів фізичного вдосконалення впродовж навчального року;

• інтеграцію мотивів фізичного вдосконалення, що домінують, до структури соціальної активності;

• формування здатності до систематичних самостійних занять фізичною культурою і спортом (фізкультурна самоосвіта);

• реалізація педагогічних умов усвідомлення мотиваційної сфери;

• встановлення педагогічних резервів формування мотивації до фізичного вдосконалення.

Індивідуальна та групова діяльність були організовані так, щоб на кожному уроці, окрім виконання специфічних рухових завдань, учні аналізували структуру рухової дії, свідомо ставилися до тестування рухової сфери. Реалізація організаційно-педагогічних умов здоров'ятворчої самоосвіти має базуватися на соціальних мотивах, підтримувати інтерес до навчання там, де не сформовано пізнавальні інтереси.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Таким чином, у процесі дослідження було встановлено, що рівень рефлексії учнів щодо фізичної культури і спорту залежить від рівня мотивації самоосвіти й самостійних занять фізичними вправами. У зв'язку з цим було реалізовано педагогічні умови, в яких завдання самоосвіти стають більш конкретними. При цьому, пріоритетними виступають найближчі цілі – засвоїти комплекс загальнорозвивальних фізичних вправ; підвищити рівень сили, швидкості, витривалості, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, спритності;

дотримуватись режиму дня; успішно пройти тестування, отримати високу оцінку тощо.

Результати дослідження підтвердили наше припущення про ефективність етапної структури технології формування в учнів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, яка передбачає взаємозв'язок її атрибутів та дозволяє враховувати індивідуальні психофізичні особливості учнів.

Перспективами подальших розвідок у даному напрямі є теоретичне обґрунтування доцільності розробки та експериментальна перевірка ефективності технологій формування мотивації до занять фізичною культурою з учнями старшого шкільного віку.

Література.

1. *Бех І.* Виховання особистості. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади / І. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
2. *Горащук В.П.* Формування культури здоров'я школярів (теорія та практика) / В.П. Горащук. - Луганськ: Альма-матер, 2003. - 367 с.
3. *Григоренко В.Г.* Професійно-педагогічна мотивація та технологія її формування / В.Г. Григоренко. -Модемо, 2003. – 148 с.
4. *Григоренко В.Г.* Теорія диференціально-інтегральних оптимумів педагогічних факторів у фізичній та соціальній реабілітації людини / В.Г. Григоренко. – ФСІ, 1993. – 170 с.
5. *Качан О.А., Пристинський В.М.* Інформаційно-комунікаційні технології фізкультурно-спортивної спрямованості в соціалізації учнівської молоді : навч.-метод. посібник. – Слов'янськ : вид. Б. А. Маторіна, 2017. – 160 с.
6. *Педагогічні технології* особистісно орієнтованого формування в учнів загальноосвітньої школи культури здоров'я: теорія і практика : навч. пос. [за ред. В.Г. Григоренка, С.О. Омельченко]. – Слов'янськ : СДПУ, 2010. – 346 с.
7. *Пристинський В.М.* Фізична культура і спорт у формуванні ціннісних орієнтацій учнів загальноосвітньої школи / В.М. Пристинський, Д.І. Нестеренко. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : зб. наук. праць X Міжн. (Інтернет) наук.-метод. конф. – Вип. 10. – X. : Національна академія Національної гвардії України, 2016. С. 418–425.
8. *Прістінський В.М., Прістінська Т.М.* Відповідальність за здоров'я як соціально-педагогічна проблема гармонізації практичної діяльності майбутнього педагога / В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская. Stiinta culturii fizice : Revista teoretico-stiintifica pentru specialist in domeniul culturii fizice, colaboratori stiintifici, profesori, antrenori, doctoranzi si student. – 2015. – Nr. 22/2-2015. – Chisinau : EdituraUSEFS. – PP. 9-14.

9. *Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu.* Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ, 2020, 20(2), 117-123. https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08

10. *Столітенко Е.В.* Виховання позитивного ставлення до фізичної культури учнів 5-7 класів / Е.В. Столітенко. Фізичне виховання в школі. – 2001. – № 3. – С. 40–43.

References.

1. *Bex I.* Vyxovannya osobystosti. Osobystisno oriyentovanyj pidxid: naukovo-praktychni zasady / I. Bex. – K. : Lybid, 2003. – 344 s.

2. *Gorashhuk V.P.* Formyrovanye kultury zdorovya shkolnykov (teoryya y praktyka) / V.P. Gorashhuk. – Lugansk : Alma-mater, 2003. – 367 s.

3. *Grygorenko V.G.* Professyonalno-pedagogycheskaya motyvacyya i texnologyya formyrovanyya / V. G. Grygorenko. –Modem, 2003. – 148 s.

4. *Grygorenko V.G.* Teoryya dyfferencyalno-integralnyh optymumov pedagogycheskyh faktorov vifyzycheskoj y socyalnoj reabylytacyy cheloveka / V.G. Grygorenko. –FSY, 1993. – 170 s.

5. *Kachan O.A., Prystynskyj V.M.* Informacijno-komunikacijni texnologiyi fizkulturno-sportyvnoyi spryamovanosti v socializaciyi uchnivskoyi molodi : navch.-metod. posibnyk. – Slovyansk : B.A. Matorin, 2017. – 160 s.

6. *Pedagogichni texnologiyi* osobystisno oriyentovanogo formuvannya v uchniv zagalnoosvitnoyi shkoly kultury zdorovya: teoriya i praktyka : navch. pos. [za red. V.G. Grygorenka, S.O. Omelchenko]. – Slovyans`k : SDPU, 2010. – 346 s.

7. *Prystynskyj V.M.* Fizychna kultura i sport u formuvanni cinnisnyh oriyentacij uchniv zagalnoosvitnoyi shkoly / V.M. Prystynskyj, D.I. Nesterenko. Aktualni problemy rozvytku tradycijnyh i sxidnyh yedynoborstv : zb. nauk. pract. Mizhn. (Internet) nauk.-metod. konf. – Vyp. 10. – Ch. : Nacionalna akademiya Nacionalnoyi gvardiyi Ukrayiny, 2016. S. 418-425.

8. *Prystynskyj V.N., Prystynskaya T.N.* Otvetstvennost za zdorov`e kak socyalno-pedagogycheskaya problema garmonyzacyy praktycheskoj deyatelnosty budushhego pedagoga / V.N. Prystynskyj, T.N. Prystynskaya. Stiinta culturii fizice : Revista teoretico-stiintifica pentru specialist in domeniul culturii fizice, colaboratori stiintifici, profesori, antrenori, doctoranzi si student. – 2015. – Nr. 22/2-2015. – Chisinau : EdituraUSEFS. – RR. 9-14.

9. *Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu.* Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ, 2020, 20(2), 117-123. https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08

10. *Stolitenko E.V.* Vyhovannya pozytyvnogo stavlennya do fizychnoyi kultury uchniv 5-7 klasiv / E.V. Stolitenko. Fizychne vyhovannya v shkoli. – 2001. – # 3. – S. 40-43.

УДК 378

Є. Р. Велігонова, С. О. Черненко
Донбаська державна машинобудівна академія
(м. Краматорськ,Україна)

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

E. Veligonova, S. Chernenko
Donbas State Engineering Academy
(Kramatorsk, Ukraine)

MODELING OF THE PROCESS OF LEARNING MOTOR ELEMENTS FOR YOUNGER SCHOOLS

Анотація. Данна стаття присвячена вивченню теоретико-методичних передумов щодо моделювання процесу навчання фізичних вправ школярів молодших класів. Аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури сучасної педагогічної діяльності дав можливість визначити оптимальні режими навчання фізичних вправ в молодшій школі.

Ключові слова: навчання, моделювання. молодші класи.

Annotation. This article is devoted to the study of theoretical and methodological prerequisites for modeling the process of teaching physical exercises for primary schoolchildren. Analysis and generalization of scientific and methodological literature of modern pedagogical activity made it possible to determine the optimal modes of teaching physical exercises in primary school.

Keywords: training, modeling, junior classes.

Постановка проблеми та її актуальність. Однією із проблем, які постають перед шкільним фізичним вихованням, є оптимізація навчального процесу школярів [1,2]. Оптимізація процесу навчання фізичним вправам школярів молодших класів присвячені роботи А. А. Зданевич [4], О. В. Іващенко [5], В. Рибалко [10], О. М. Худолія, С. С. Єрмакова [20].

Одним з методів вивчення особливостей формування рухових навичок у дітей і підлітків є моделювання, концепція якого викладена в роботах [15, 17, 7].

Таким чином, вивчення особливостей формування рухових навичок у школярів молодших класів є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Моделювання використовується для отримання нової інформації про досліджуваний об’єкт, а так же для перенесення результатів з моделі на наявний процес фізичного виховання дітей і підлітків.

А. О. Лопатьєв [7] зазначає, що науковою основою моделювання є теорія аналогії (в окремих випадках – фізичного і аналогового моделювання – теорія подібності), у якій основним поняттям є поняття аналогії, а саме схожість об'єктів за їх якісними і кількісними ознаками.

Інші автори Н. А. Фоміна, В. П. Філіна [12] вказують, що модель – це сукупність різних параметрів, що обумовлюють досягнення певного рівня спортивної майстерності.

На думку (Г. К. Максимова, А. Н. Синицына [8]) реалізація концепцій математичного моделювання ефективна тільки на основі коректного формулювання завдання. Таке формулювання має давати вичерпну інформацію для її формалізації, тобто забезпечити представлення багатовимірної моделі біологічної системи, проведення повноцінного статистичного аналізу результатів спостережень і подання матеріалу у формі, придатній для інтерпретації.

Багато авторів (Н. А. Фомин, Ю. В. Вавилов [13], В. Г. Савка, та інші [11]) стверджують, що у молодшому шкільному віці нервова система й органи чуття досягають високого ступеня функціональної зрілості і морфологічний розвиток нервової системи практично повністю завершується.

Іншу думку про механізм причинно-наслідкового зв'язку варіативності уваги висловлюють багато авторів. Так, наприклад, [12] зазначають, що діти 7–9 років відрізняються слабкою стійкістю до сторонніх подразників. Ю. С. Єрмолаєв (1985) підкреслює, що діти молодшого шкільного віку не в змозі зберігати увагу, працездатність більше ніж 20 – 25 хв.

Н. А. Фомін, В. П. Філін [12] вказують, що діти віком 7 – 8 років можуть легко опановувати технічно складні рухи. А. Ц. Демінський [3] зазначає, що вік 8 – 12 років – сприятливий період для навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей. В. Г. Савка, М. М. Радько, та інші [11] стверджують, що діти 7 – 11 років можуть легко опанувати технічно складні форми рухів, швидше засвоїти рухові звички. О. Калініченко (2005) зазначає, що у молодшому шкільному віці окремі технічно складні вправи для них доступні.

У молодшому шкільному віці свій подальший розвиток отримують сенсорні системи. А. М. Шлемін [21] зазначає, що при спеціальному навчанні у дітей розвивається руховий аналізатор, який забезпечує точність і координацію рухів. Аналізуючи рухову діяльність, пов'язану зі значним подразненням вестибулярної сенсорної системи, З результатів дослідження, проведених І. Масляк (2006), видно, що найбільш сприятливим періодом для тренування сенсорних систем за показниками вестибулярного і тактильного аналізаторів,

Мета дослідження – на основі моделювання обґрунтувати закономірності процесу навчання рухових дій школярів молодших класів.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретико-методичні передумови щодо моделювання процесу навчання фізичних вправ школярів молодших класів.

2. Визначити особливості формування рухових навичок у школярів молодших класів.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використано теоретичні й емпіричні методи: аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури з метою вивчення стану сучасної педагогічної діяльності з навчання фізичних вправ в молодшій школі, фізичної, виявлення проблеми і постановки завдань дослідження; аналіз і синтез.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні більшість математичних моделей, що широко застосовуються в різних галузях природничих і суспільних наук, можна ділити ще на такі два великі класи: 1) математичні (аналітичні) моделі; 2) імітаційні (системні) моделі.

Оптимізація процесу навчання фізичним вправам школярів молодших класів присвячені роботи А. А. Зданевич [4], О.В. Іващенко [6], В. Рибалко [10], О. М. Худолія, С. С. Єрмакова [20].

На думку А. Н. Лисенкова [8], для нової методології характерні такі особливості:

1. Використовується комплексний підхід до вивчення об’єктів, що припускає одночасне варіювання багатьох чинників для оцінювання їх впливу і впливу взаємодії.

2. Результати дослідів представляють у вигляді математичної моделі – рівняння регресії, яке зв’язує цільовий показник з варіативними чинниками.

3. Одержувані моделі володіють оптимальними статистичними властивостями і забезпечують комплексне представлення результатів у формі, зручній для публікації, зберігання тощо.

Відомі автори (Г. К. Максимова, А. Н. Синицына [8]) вказують, що реалізація концепцій математичного моделювання ефективна тільки на основі коректного формулювання завдання. Встановлено, що ефективність навчання підвищується, якщо використовується метод алгоримічних розпоряджень О. М. Худолій [16], О. В. Іващенко [6] та враховуються режими чергування виконання вправ і відпочинку О. М. Худолій [16], О. В. Іващенко [6]].

Відомий фахівець О. М. Худолій [16] вказує, що при складанні розпоряджень алгоритмічного типу необхідно враховувати:

1. розпорядження повинні точно вказувати на характер кожної дії, виключати випадковість в їх виборі і бути доступними всім, кому вони призначені;
2. розпорядження алгоритмічного типу можуть бути складені як для однієї рухової дії, так і для серії рухових дій, структурно схожих, але обов'язково доступних на даному етапі навчання;
3. всі навчальні завдання повинні бути взаємозв'язані різними варіантами залежності і мати послідовне ускладнення.

Розпорядження алгоритмічного типу передбачають розділ навчального матеріалу на частини (дози, порції або навчальні завдання) і навчання учнів цим частинам в суворо визначеній послідовності; при цьому тільки оволодіння першою серією навчальних завдань дає право переходити до другої.

Таким чином, упорядковувати розпорядження алгоритмічного типу слід в такій послідовності:

1. вказати назву вправи;
2. описати техніку і привести кінограму;
3. вказати, що повинні знати і вміти учні перед виконанням вправи;
4. написати серії навчальних завдань.

Вивчення Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 4 класи [9] дозволило визначити найбільш складні при навчанні рухових елементи, а саме кидки малого м'яча у вертикальну та горизонтальну ціль (1–3 класи), кидки малого м'яча на дальність (4 клас); перекиду уперед (1–2 клас), опорні стрибки через козла, коня (3–4 клас).

Подальший аналіз науково-методичної літератури визначив обґрунтовані у цьому напрямку дослідження фахівців (О. М. Худолій, О. В. Іващенко, С. О. Черненко [19]. У 1 – 4 класах вивчали метання м'яча у вертикальну ціль (Зданевич А. А., [4]; Рибалко В., [10]; Худолій О. М., [16]). Далі автори пропонують здійснювати навчання метанням у вертикальну ціль в 1 – 4 класах за програмою навчальних завдань.

1. Кидки м'яча об підлогу;
2. Кидки м'яча впередугору, ноги на ширині плечей;
3. Кидки м'яча вперед-угору лівим боком у бік метання;
4. Кидки м'яча лівим боком до стінки;
5. Кидки м'яча у ціль з відстані 3 м.;
6. Кидки м'яча у ціль з відстані 5 м.;
7. Кидки м'яча у ціль з відстані 8 м.

Навчання перекиду уперед у 1 – 2 класах використовували метод алгоритмічних розпоряджень [18].

Навчальні завдання:

1. З положення сидячи на підлозі в групуванні перекат назад і повернення у в.п.
2. З упору присів перекат назад в групуванні і повернення у в.п.
3. З упору стоячи ноги нарізно кувирок уперед в сід ноги нарізно.
4. З упору стоячи ноги нарізно кувирок уперед в сід в групуванні.
5. З упору стоячи ноги нарізно кувирок уперед в упор присівши.
6. З упору присівши кувирок уперед.
7. З основної стійки кувирок уперед.
8. Три кувирки уперед в зручному темпі.

Опорний стрибок ноги нарізно через коня в ширину (3 клас). Навчальні завдання:

1. З опору лежачи поштовхом ніг перейти в упор стоячи ноги нарізно і швидко випрямитися.

2. З 2 – 3 кроків розбігу вскок в упор присівши і зіскок ноги нарізно.

3. З 2 – 3 кроків розбігу срибок в упор стячи зігнувшись ноги нарізно на коні з ручками і зіскок прогнувшись.

4. З присіду на коні стрибок ноги нарізно через коня або козла, який стоїть упереді.

5. Стрибок ноги нарізно серез коня з ручками у ширину з місця.

6. Стрибок ноги нарізно через козла у довжину.

7. Стрибок ноги нарізно через козла в довжину, але мостик на відстані 1 м від снаряду.

8. Те саме, але через коня в ширину.

Опорний стрибок зігнувши ноги через козла в ширину (4 клас). Навчальні завдання:

1. З упору лежачи одночасним поштовхом рук і ногами присід, руки уперед.

2. В упорі присів стрибки з опорою руками.

3. З розбігу 3 м вскок в упор присівши на козла і в темпі зіскок зігнувши ноги.

4. З упору присівши, руки на ліві, стрибок зігнувши ноги через гімнастичну лаву.

5. З 5 – 7 кроків розбігу стрибок зігнувши ноги через козла в ширину.

6. З 5 – 7 кроків розбігу стрибок зігнувши ноги через козла у ширину, але стрибнути якомога далі від снаряду.

7. Стрибок зігнувши ноги через козла у ширину, але з повногу розбігу.

8. З повногу розбігу стрибок зігнувши ноги через козла у ширину, але мостик на відстані 1 м.

Подальшими дослідженнями Худолій О. М., Черненко С. О [17] установлено, що на ефективність процесу навчання школярів 1 – 4 класів «кидка м’яча у вертикальну ціль» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12, кількості повторень у підході до 3 раз, інтервал відпочинку триває 60 – 180 с. В школярів першого класу акцент у виборі режиму навчання робиться на кількості повторень у підході; школярів другого класу – на зменшенні інтервалу відпочинку до 60 с; школярів третього класу – на взаємодії кількості підходів і кількості повторень у підході; школярів четвертого класу – на кількості повторень у підході й інтервалі відпочинку.

На ефективність процесу навчання школярів першого класу вправи «Перекид вперед» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12 раз, кількість повторень у підході коливається в межах 1 – 3 рази, інтервал

відпочинку – 60 – 180 с. Другого класу вправи «Перекиду вперед» позитивно впливає збільшення кількості повторень у підході до трьох разів, кількість підходів коливається в межах 6 – 12 разів, інтервал відпочинку триває 60–180 с. Третього класу опорного стрибка «Ноги нарізно через коня у ширину» позитивно впливає збільшення кількості повторень у підході до трьох разів, кількість підходів коливається в межах 6 – 12 разів, інтервал відпочинку 60 – 180 с. На ефективність процесу навчання школярів четвертого класу опорного стрибка «Зігнувши ноги через козла у ширину» позитивно впливає збільшення кількості повторень у підході до трьох раз, кількість підходів коливається в межах 6 – 12 разів, інтервал відпочинку 60 – 180 с.

Висновки:

1. Одним із методів вивчення особливостей формування рухових навичок у дітей і підлітків є моделювання. Визначено, що керування процесом навчання більш ефективним, якщо режими навчання будуть визначатимуться на основі методу моделювання.

2. На ефективність процесу навчання школярів 1 – 4 класів «Кидка м’яча у вертикальну ціль» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12, кількості повторень у підході до трьох разів, інтервал відпочинку триває 60 с.

3. На ефективність процесу навчання школярів першого класу «Перекиду вперед» позитивно впливає збільшення кількості підходів до 12 разів, кількість повторень у підході коливається в межах 1 – 3 рази, інтервал відпочинку 60 – 180. Другого класу збільшення кількості повторень у підході до трьох разів, кількість підходів коливається в межах 6 – 12 разів, інтервал відпочинку – 60 – 180 с.

4. На ефективність процесу навчання школярів третього класу опорного стрибка «Ноги нарізно через коня у ширину» позитивно впливає збільшення кількості повторень у підході до трьох разів, кількість підходів коливається в межах 6 – 12 разів, інтервал відпочинку 60 – 180 с. На навчання четвертого класу опорному стрибку «Зігнувши ноги через козла у ширину» позитивно впливає збільшення кількості повторень у підході до трьох развів, кількість підходів коливається в межах 6 – 12 раз, інтервал відпочинку 60 – 180 с.

Література.

1. Баландін В. І. Прогнозування у спорті / Баландін В. І., Блудов Ю. М., Плахтієнко В. А. - Фізкультура та спорт, 1986. - 193 с.

2. Бальсевич В. К. Онтокінезіологія людини / Бальсевич В. К. - Теорія та практика фізичної культури, 2000. - 275 с.

3. Демінський А. Ц. Основи теорії та методики фізичного виховання/А. Ц. Демінський. - Донецьк, 1995. - С. 470 - 473.

4. Зданевич А. А. У молодших школярів – метання у ціль / Зданевич А. А. // Фізична культура у шкільництві. - 1995. - № 1. - С.13 -16.

5. Іващенко О. В. Методика навчання гімнастичним вправам шкільної програми / Іващенко О. В. // Теорія та практика фізичного виховання. – Харків: ОВС, 2001. – № 01. – С. 26 – 31.
6. Іващенко О. В. Методика навчання гімнастичним вправам шкільної програми / Іващенко О. В. // Теорія та практика фізичного виховання. – 2001. – № 1. – С. 26 – 31.
7. Лопатьєв А. О. Моделювання як методологія пізнання / А. О. Лопатьєв // Теорія та методика фізичного виховання. – 2007. – № 8. – С. 4 – 10.
8.Максимов Г. К. Статистичне моделювання багатовимірних систем у медицині / Максимов Г. К., Синіцин А. Н. -Медицина, 1983. - 143 с.
9. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 4 класи. Режим доступу: http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/pochatkova-shkola.html.
10. Рибалко В. Навчання техніки метання м’яча на уроках фізичної культури / Рибалко В. // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 5. – С. 27 – 31.
11.Спортивна морфологія: навчальний посібник / Савка В. Г., Радько М. М., Воробйов О. О., Марценяк І. В., Бабюк А. В.; за ред. Радька М. М. – Чернівці: Книги-ХХІ, 2005. – С. 164 – 168.
12.Фомін Н. А. На шляху до спортивної майстерності/Фомін Н. А., Пугач В. П. -Фізкультура та спорт, 1986. - 160 с.
13.Фомін Н. А. Фізіологічні основи рухової активності/Фомін Н. А., Вавілов Ю. В. - Фізкультура та спорт, 1991. - 224 с.
14.Фомін Н. А. Вікові основи фізичного виховання / Фомін Н. А., Філін В. П. - Фізкультура та спорт, 1972. - С. 5 - 98.
15.Худолій О. Н. Моделювання процесу підготовки юних гімнастів: Монографія / Худолій О. Н. - Харків: "ОВС", 2005. - 336 с.
16.Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: Навч.посібник.В 2- х томах / Худолій О. М. – 4-є вид.,випр. і доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т.1. – 414 с.
17.Худолій О. М., Особливості формування рухових навичок у школярів молодших класів / Худолій О. М., Черненко С. О. // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків: ОВС, 2013. – № 3. – С. 13 – 21. DOI: http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.3.1021
18.Худолій О.М. Чинники, що впливають на ефективність навчання фізичним вправам хлопчиків молодших класів / Худолій О.М.., Іващенко О.В.,

Черненко С.О. // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків: ОВС, 2013. – № 1. – С. 21 – 26.

19.Худолій О.М. Чинники, що впливають на ефективність навчання фізичним вправам дівчаток молодших класів / Худолій О.М., Іващенко О.В., Черненко С.О. // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків: ОВС, 2013. – № 2. – С. 43 – 47.

20.Худолій О.М., Закономірності процесу навчання юних гімнастів / Худолій О.М., Єрмаков С.С. // Теорія та методика фізичного виховання. – Харків: ОВС, 2011. – № 05. – С. 3 – 18, 35 – 41.

21.Шлемін А. М. Формування у дітей рухової функції / Шлемін А. М. // Фізична культура у школі. - 1983. - № 1. - С. 13-14.

References.

1. Balandin V. I. Prognozirovanie v sporte / Balandin V. I.,Bludov Y. M., Plahtienko V. A. – Fizkul'tura i sport, 1986. – 193 s.

2. Bal'sevich V. K. Ontokineziologiya cheloveka / Bal'sevich V. K. –Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury, 2000. – 275 s.

3. Deminskij A. C. Osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya / A. C. Deminskij. – Doneck, 1995. – S. 470 – 473.

4. Zdanevich A. A. U mladshih shkol'nikov – metanie v cel' / Zdanevich A. A. // Fizicheskaya kul'tura v shkole. – 1995. – № 1. – S.13 –16.

5. Ivashchenko O. V. Metodika navchannya gimnastichnim vpravam shkil'noї programi / Ivashchenko O. V. // Teoriya ta praktika fizichnogo vihovannya. – Harkiv: OVS, 2001. – № 01. – S. 26 – 31.

6. Ivashchenko O. V. Metodika navchannya gimnastichnim vpravam shkil'noї programi / Ivashchenko O. V. // Teoriya ta praktika fizichnogo vihovannya. – 2001. – № 1. – S. 26 – 31.

7. Lopat'єv A. O. Modelyuvannya yak metodologiya piznannya / A. O. Lopat'єv // Teoriya ta metodika fizichnogo vihovannya. – 2007. – № 8. – S. 4 – 10.

8. Maksimov G. K. Statisticheskoe modelirovanie mnogomernyh sistem v medicine / Maksimov G. K., Sinicyn A. N. – Medicina, 1983. – 143 s.

9. Navchal'na programa z fizichnoї kul'turi dlya zagal'noosvitnih navchal'nih zakladiv 1 – 4 klasi. Rezhim dostupu: http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ pochatkova-shkola.html.

10. Ribalko V. Navchannya tekhniki metannya m’yacha na urokah fizichnoї kul'turi / Ribalko V. // Fizichne vihovannya v shkoli. – 2005. – № 5. – S. 27 – 31.

11. Sportivna morfologiya: navchal'nij posibnik / Savka V. G., Rad'ko M. M., Vorobjov O. O., Marcenyak I. V., Babyuk A. V.; za red. Rad'ka M. M. – Chernivci: Knigi-XXI, 2005. – S. 164 – 168.

12. Fomin N. A. Na puti k sportivnomu masterstvu / Fomin N. A., Filin V. P. – Fizkul'tura i sport, 1986. – 160 s.

13. Fomin N. A. Fiziologicheskie osnovy dvigatel'noj aktivnosti / Fomin N. A., Vavilov Y. V. – Fizkul'tura i sport, 1991. – 224 s.

14. Fomin N. A. Vozrastnye osnovy fizicheskogo vospitaniya /Fomin N. A., Filin V. P. –Fizkul'tura i sport, 1972. – S. 5 – 98.

15. Hudolej O. N. Modelirovanie processa podgotovki yunyh gimnastov: Monografiya / Hudolej O. N. – Harkiv: «OVS», 2005. – 336 s.

16. Hudolij O. M. Osnovi metodiki vikladannya gimnastiki: Navch.posibnik.V 2-h tomah / Hudolij O. M. – 4-є vid.,vipr.i dop. – Harkiv: «OVS», 2008. – T.1. – 414 s.

17. Hudolij O. M., Osoblivosti formuvannya ruhovih navichok u shkolyariv molodshih klasiv / Hudolij O. M., CHernenko S. O. // Teoriya ta metodika fizichnogo vihovannya. – Harkiv: OVS, 2013. – № 3. – S. 13 – 21.

18. Hudolij O. M. Chinniki, shcho vplivayut' na efektivnist' navchannya fizichnim vpravam hlopchikiv molodshih klasiv / Hudolij O. M., Ivashchenko O. V., Chernenko S. O. // Teoriya ta metodika fizichnogo vihovannya. – Harkiv: OVS, 2013. – № 1. – S. 21 – 26.

19. Hudolij O. M. Chinniki, shcho vplivayut' na efektivnist' navchannya fizichnim vpravam divchatok molodshih klasiv / Hudolij O. M., Ivashchenko O. V., Chernenko S. O. // Teoriya ta metodika fizichnogo vihovannya. – Harkiv: OVS, 2013. – № 2. – S. 43 – 47.

20. Hudolij O. M., Zakonomirnosti procesu navchannya yunih gimnastiv / Hudolij O.M., Єrmakov S.S. // Teoriya ta metodika fizichnogo vihovannya. – Harkiv: OVS, 2011. – № 05. – S. 3 – 18, 35 – 41.

21. Shlemin A. M. Formirovanie u detej dvigatel'noj funkcii / Shlemin A. M. // Fizicheskaya kul'tura v shkole. – 1983. – № 1. – S. 13– 14.

УДК 373.3/.5.015.3:796.012.265

О.А. Качан
Донецький обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти
(Краматорськ, Україна)
В.М. Пристинський
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний
університет» (Слов'янськ, Україна)
О.М. Онішкевич
Маріупольська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 56
(Маріуполь, Україна)

ТІЛЕСНА ПЕРКУСІЯ ЯК ІННОВАЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ОПТИМІЗАЦІЇ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

O.A. Kachan
Donetsk Regional Institute
postgraduate pedagogical education
(Kramatorsk, Ukraine)
V.M. Prystynskyi
Donbass State Pedagogical University (Slovyansk, Ukraine)
O.M. Onishkevych
Mariupol school of I-III degrees № 56
(Mariupol, Ukraine)

BODY PERCUSSION AN INNOVATIVE TECHNOLOGY OF OPTIMIZATION LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

Анотація. Обгрунтовано доцільність використання перкусійних інструментів та впровадження тілесної перкусії (вправ на розвиток почуття ритму, часу, координаційних здібностей) на уроках фізичної культури. Доведено позитивність впливу та ефективність впровадження різноманітної перкусії в процес фізичного виховання, доцільність упровадження та використання елементів перкусії в поєднанні з сучасними фітнес технологіями.

Ключові слова: інноваційні технології, урок, фізична культура, перкусія, фітнес-технології, танцювальна імпровізація, ситуація успіху.

Annatation. ***Kachan O.A., Prystynskyi V.M., Onishkevych O.M. Body percussion an innovative techology of optimization lesson of physical culture.*** Familiarized with the components of a modern lesson in physical culture, their relevance and the need for application. The use of percussion instruments and the introduction of body percussion, exercises for a sense of rhythm, time and coordination abilities at physical culture lessons are considered. The substantiation of

the positive influence and effectiveness of the introduction of various percussion into the process of physical education is carried out. The expediency of introducing and using percussion elements in combination with modern fitness technologies has been proven.

Key words: innovative technologies, lesson, physical culture, percussion, fitness technologies, dance improvisation, a situation of success, interactive exercises.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Проблема інноваційності розвитку освіти (нововведення в діяльність навчально-виховних закладів та їх навчально-виховний процес) є нагальною потребою освітянського середовища, без задоволення якої, вона втратить взаємозв'язок з життям, загубить свій творчий потенціал, перетвориться в рутинну справу. Відтак, життя вимагає інтенсифікації пошуку, експериментування, введення новітніх технологій, застосування нових засобів навчання й виховання учнівської молоді. У зв'язку з цим, фізичне виховання є важливою складовою навчально-виховного процесу, який потребує подальшого пошуку ефективних підходів, введення інноваційних технологій [3].

Збереження і відновлення здоров'я дітей України стає надзвичайно важливою справою, оскільки це – наше майбутнє і одне з головних джерел повноцінного життя, щастя, радості, успіху. Високий темп та ритм життя, модернізація навчального процесу, інформаційні перевантаження, висувають високі вимоги до організму школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що багато сучасних дітей, опинившись «заручниками» технічного прогресу та пандемії, не отримують достатньої практики комунікації, відчувають невпевненість, труднощі в спілкуванні з однолітками і дорослими, вони скуті в прояві емоцій і почуттів, їм складно подолати психологічні перепони при виконанні індивідуального рухового завдання. Інші ж діти, навпаки, проявляють нестриманість емоційних імпульсів, їм складно контролювати і регулювати власну поведінку, вони проявляють нетерпимість до думки інших дітей, акцентують увагу на власній персоні, нехтують правилами і установками [4].

Відтак, одним з найважливіших завдань закладу загальної середньої освіти є орієнтація на збереження і зміцненню здоров'я дітей, сприяння реалізації взаємодії фізичного, естетичного, морального, духовного, психологічного розвитку учнів. У зв'язку цим, вкрай необхідне оновлення концепції сучасної освіти, переосмислення перспектив розвитку фізичної культури, врахування досягнень інноваційних технологій, світових тенденцій і трендів, пошук шляхів удосконалення й підвищення ефективності навчання, насамперед, змісту й організації уроку фізичної культури [5].

Учені вважають, що за допомогою музичного ритму, впливу ритмічних вправ можна встановити рівновагу в діяльності нервової системи дитини, стримати занадто збуджені темпераменти і розгальмувати загальмованих дітей, регулювати неправильні і зайві рухи [1, 2, 7, 11, 12].

Мета дослідження. На засадах узагальнення літературних джерел та власного досвіду представити психолого-педагогічні можливості технології тілесної перкусії в удосконаленні змісту уроків фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перші тілесно-перкусійні мелодії з'явилися задовго до того, як людина дійшла до думки «відчути» власні кінцівки продовженням барабанних паличок, «витягнути» губи подібно сопілці, а замість грудної клітини або стегон – почала бити по натягнутим шкіряним мембранам і дереву. Спочатку людське тіло використовували для створення ритуальних мелодій. Більшість відомих нам стародавніх технік пов'язані зі звичаями залицяння, весільними танцями і музикою для підняття бойового духу. Це й індонезійський саман (танок, що складається з рухів тулубом і руками та супроводжується піснями), ірландський степ, Пальмас під фламенко (ритм-секція, яка створюється за допомогою ударів в долоні), ефіопська музика пахви, хамбоне в Сполучених Штатах Америки (музична техніка, в якій людське тіло виступає в якості інструменту). Отже, перкусію тіла маємо розуміти як своєрідну мелодію «тілесної музики» [1].

Ще одне первинне призначення перкусії тіла – це комунікація. З цією метою мешканці Африки на алмазних шахтах, яким заборонялося розмовляти між собою, почали тупати ногами в гумових чоботях, створивши тілесно- перкусійну техніку gumboot. А раби на плантаціях в США, позбавлені барабанів, вирішили спілкуватися один з одним в ритмі hambone або juba dance.

В українській історії використання розкотистих та загрозливих ритмів гри на литаврах, у здійсненні військово-тактичних дій Війська Запорозького, мало велике значення не тільки для організації війська та управління строєм, а й насамперед для підняття бойового духу козаків, залякування противника. За допомоги ритмів барабанів подавали сигнали до злагодженої роботи, певне дотримування ритму вказувало на виконання необхідних дій: йти, бігти, наступати, відступати.

Наступним суттєвим етапом стала розробка у 30-х роках XX століття системи музично-рухового виховання, яка була розроблена німецьким музикантом та педагогом Карлом Орфом. Вона враховувала психологічні і фізичні особливості дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, зокрема їх схильність до імітації та імпровізації (в музиці та руховій діяльності). Важливим засобом, що стимулює виконання рухів дітьми і поглиблює їх мотивацію до рухової активності є музика. Вона «включає» дитину до особистої рухової діяльності, а також з партнером або в групі у спосіб творчий.

Початковий етап навчання називали етапом "примітивного навчання", коли дитина ще мало зацікавлена своїми результатами при виконанні фізичних вправ. Тому, головний акцент робиться на якість виконання руху, а це повинно бути пов’язано з координацією, пластичністю, ритмічністю, естетичністю, а не з параметрами, які відображають кількісні результати [1].

Значну роль у розробці методики поєднання музики і рухів відіграв Рудольф Лобан, який розробив так звану експресивну (творчу) гімнастику. Методика експресивної гімнастики пропонує поєднання рухів з музикою і ритмом. Автор постійно підкреслював значення ритму у виконанні фізичних вправ, тому рекомендував широко застосовувати музику для їх супроводження. Основними засобами цієї рухової експресії є: музично-рухові вправи, ігри з елементами танців, різноманітні народні танці доступні для дітей, драматичні сценки тощо.

Застосовуючи цей метод на уроці фізичної культури вчитель традиційно визначає оздоровчі, освітні й виховні завдання, інформує учнів про те, що їм потрібно робити для їх реалізації, орієнтує дітей на творчий підхід до виконання запропонованих рухових завдань, прояв їхньої фантазії, самодіяльності. Вправи можуть бути різноманітні за характером: основні рухи (ходьба у різних варіантах, біг, підстрибування, повзання тощо), гімнастичні та акробатичні вправи, танцювальні рухи, а також вправи на гімнастичних приладах (колода, гімнастична лава, стінка). У процесі уроку експресивну гімнастику рекомендуємо проводити у наступних формах: у поєднанні з традиційними загальнорозвивальними вправами у підготовчий частині; у вигляді коротких фрагментів в основній частині; фізичні вправи й рухливі ігри під музичний супровід у різних частинах уроку.

Наукова концепція поєднання музики і рухів була обґрунтована Емілем Жаком-Далькрозем, якого вважають засновником ритмічної гімнастики, «пророком ритму». Він стверджував, що дітям подобається поєднувати рухи і музику. Така рухова діяльність приносить задоволення, сприяє активному відпочинку, задовольняє природну потребу в русі, розвиває фізичні здібності, естетику рухів, має виховний влив на моральні якості. Саме для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, музика і рухи мають неоціненне значення. За їх допомоги можна вирішити певні завдання: сформувати фантазію через рухову імпровізацію, творчо ставитись до рухової діяльності, розвивати увагу, пам’ять, м’язи, формувати поставу, зміцнити серцево-судинну систему.

Розвиток почуття ритму й координаційних здібностей здійснюється переважно в дошкільних навчальних закладах музичними керівниками, а коли діти йдуть до школи в початковій ланці можуть використовувати програму з хореографії як третій урок фізичної культури, але в силу різних обставин цю можливість не завжди використовують. А в середній та старшій ланці зазвичай застосовують музичний супровід та модулі з ігрових видів спорту.

Роблячи музичний ритм «організатором» руху, можна розвинути у дітей не тільки музичний слух, творчі здібності, а й психічні процеси (пам'ять, увага, уява, мислення, воля). Ритмічні завдання допомагають залучати, активізувати і пробуджувати інтерес до діяльності загалом.

Вправи на розвиток почуття ритму ногами

Вправи на розвиток почуття ритму руками

Розвиваючи почуття ритму в учнів, ми даємо їм можливість відчути себе більш гармонійно, жити в гармонії з природою і з самим собою. Усі вправи націлені на тілесне переживання музики у вигляді ударів, ляпасів, притопувань, передаючи музичний ритм, сприяючи формуванню фізичної й психічної сфери.

Музично-ритмічне переживання дитини опосередковується м'язовим почуттям. Без тілесного відчуття ритму не може бути сприйнятий ритм музичний. Для цього необхідні відповідні умови: залучення учнів з раннього віку; ритмічні вміння і навички; знання особливостей психіки дитини; розвиток абстрактного мислення, здатності до узагальнення; застосування форм і методів ігрового спрямування. Музично-ритмічні вправи розвивають психічні процеси, сприяють емоційному й психофізичному розвитку дітей, мають неоціненне значення особливо для соматично ослаблених дітей, дітей з нестійкою нервовою системою, незрілістю емоційно-вольової сфери. Такі вправи «тренують» мозок і рухливість нервових процесів.

У сучасному світі ритми збирають багатотисячний натовп глядачів на парадах, карнавалах, ходах. Майстри перкусії, музиканти, артисти створюють захопливе шоу. Віртуозна гра, незабутні ритми справляють яскраве враження, дарують неповторні емоції. У США набувають популярності покази на спортивних матчах (перкусійні виступи замість звичних груп чірлидирів (наприклад, Chicago Bucket Boys Perform at Valparaiso University).

Сучасний світ пропагує новий напрямок та нову субкультуру так званих «Drummer». Це люди, які відтворюють звуки, використовуючи різноманітні

Відеовиступи команди підтримки з використанням перкусії (понад 3,5 млн. переглядів)	«Drummer» - Dario Rossi (понад 23 млн переглядів)	«Drummer» - The Bucket Boy (понад 23 млн. переглядів)

перкусійні інструменти та все, що є під рукою. Збирають мільйонні перегляди, сотні тисяч підписок та коментарів у США та країнах Європи.

На нашу думку, у системі фізичного виховання учнів, за останній час не відбувається якісних змін. Так би мовити стандартні уроки, ще не задовольняють потребу в оптимальній руховій активності, інтерес до занять фізичною культурою. Відтак, особливого значення набуває пошук ефективних підходів щодо зацікавлення учнів, впровадження новітніх технологій.

У зв'язку з цим, одним з пріоритетних організаційно-методичних чинників оновлення змісту сучасного уроку фізичної культури має бути формування бажання учнів самостійно виконувати фізичні вправи, розвиток пізнавальних інтересів, здійснення міжпредметних зв'язків. Реалізація даних положень має враховувати:

- мотиви й інтереси учнів до занять фізичними вправами;
- використання різноманітних організаційних форм, методів, прийомів навчання і виховання;
- досягнення оптимальної рухової активності впродовж уроку;
- використання сучасного, модифікованого та нестандартного інвентарю та обладнання;
- впровадження технології «Створення ситуації успіху»;
- емоційне збагачення навчального процесу;
- впровадження ігрових практик, інтерактивних вправ, умовних ситуацій, спрямованих на відтворення і засвоєння суспільного досвіду (знання, навички, уміння, емоційно-оцінювальна діяльність тощо);
- формування знань щодо впливу спорту та рухової активності як чинників соціальних змін для досягнення сталого розвитку;
- формування компетентностей (практичних умінь і навичок) щодо застосування засобів спорту та видів рухової активності для налагодження довірливих взаємовідносин і взаєморозуміння, взаємодопомоги і співробітництва в шкільному освітньо-виховному середовищі, попередження та протидії булінгу як поведінкового феномену;
- оволодіння руховими вміннями і навичками з популярних видів спорту, видами оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності для забезпечення активного здоров'язбережувального дозвілля;
- забезпечення раціональних та безпечних умов проведення уроку;

- організація самостійної діяльності учнів, яка забезпечується психолого-педагогічним супроводом вчителя щодо вироблення навичок навчання, самоконтролю, самоосвіти, культури рухів;

- виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами та видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

- рефлексію та зворотний зв'язок.

У зв'язку з цим, рекомендуємо урізноманітнити зміст уроків фізичної культури, спортивно-оздоровчі заходи завдяки впровадження перкусії, технології використання ударних музичних інструментів (бонго, бубон, гуїро, дарбука, джембе, бонги дзвіночки, кабаца, камесо, ковбели, конґа, кастаньєти, маракаси, пандейра, табла, тамбурин, трикутник, тріскачка, чокало, шейкери та інших етнічних ударних інструментів. Доречи, перкусію доцільно поєднувати з ритмікою, логоритмікою, звукотерапією, вправами тілесної та групової взаємодії.

Перкусією називають чималий клас ударних інструментів, які не входять до складу класичної ударної установки й покликані урізноманітнити звучання, створювати або підкреслювати ритміку композиції. Саме слово "перкусія" в перекладі з латинської – *percussio* означає постукування. Звук перкусії з'являється завдяки ударам рук, паличок або струшуванням і погойдуванням самого інструменту.

Перкусія широко застосовується як в академічній музиці, так і в популярних жанрах (рок, джаз, поп, електроніка тощо). У кожній окремій композиції може використовуватися як один перкусійний інструмент, так і цілі набори (як правило, в оркестрах є один або кілька музикантів, які відповідають за це). Окремо варто відзначити роль етнічної перкусії в народній музиці, адже часто такі інструменти є характерним "голосом" і візитною карткою країни. Наприклад, говорячи про музику карибського басейну і латиноамериканських країн, ми завжди згадуємо звуки маракасів, джембе та іншої перкусії. В інших народах і регіонах світу перкусія також знайшла широке застосування (африканська, скандинавська, кельтська, індокитайська).

У процесі уроків фізичної культури пропонуємо використовувати різноманітний та простий інвентар: стаканчики різних кольорів та розмірів, барабанні палиці та їх модифікації, різноманітні бубни, листи паперу, шейкери, трикутники, тамбурини, фанатські дудки, хлопушки, варган та широкий спектр барабанів (джембе, дарбуку, думбек, бонги тощо) (рис. 1).

Рис 1. Різноманітність перкусійних інструментів, які можливо використовувати під час уроків фізичної культури.

Надзвичайно простим у застосуванні є напрям виконання ритмів без використання будь-якого інвентаря та обладнання – це тілесна перкусія (Body Percussion): тільки тіло, рух, голос. У такому разі учень одночасно стає і танцюристом, і музикантом.

Приклади групової тілесної перкусії

Метою тілесної перкусії є розкриття творчого потенціалу дітей через рухи тіла, що сприяє прояву індивідуальності, розвитку фантазії, імпровізації; дозволяє вникнути в тему ритму, практикувати ритмічні навички та усвідомлювати можливості власного тіла як «музичного інструмента» завдяки самовираження. Що, в свою чергу, сприяє розвитку виразності в спілкуванні та інших формах взаємодії з навколишнім світом, розуміння ритму, прояву координації тіла тощо.

«Музика» тіла доступна з раннього віку, яка проявляється в дитячих іграх, піснях, танцях («Ладушки», танок «Маленьких каченят», різні лічилки тощо). Найчастіше вони спрямовані на розвиток координації і володіння власним тілом, включають елементи різних музично-танцювальних напрямів.

Адже насправді, всі біологічні та хімічні процеси, які безпосередньо впливають на психоемоційний стан людини, відбуваються саме в тілі, при взаємодії цілісності тіла, духу й розуму. Ключову роль тут відіграють тілесна інтуїція і тілесна усвідомленість, коли людина починає відчувати стан власного тіла, регулювати настрій тощо.

Отже, використання перкусії на уроці фізичної культури – це певне розширення засобів, які сприятимуть розвитку почуття ритму, часу координаційних здібностей.

Так, підготовча частина уроку, є певним фундаментом фізичної, емоційної й психологічної налагодженості дітей для вирішення завдань основної частини. Для цього використовуються різні види рухів (біг, стрибки, танцювальні вправи, вправи вільної пластики тощо), які співвідносяться з ритмом, темпом, характером музики.

В основній частині уроку засоби перкусії доцільно спрямувати на розвиток почуття ритму, простору, часу, точності м'язової напруги, краси постави, ходи, виразності рухів завдяки виконання рухових дій, творчого відображення сюжету музичних казок, пісень, власних почуттів.

Приклади впровадження перкусії з різними віковими групами

У заключній частині уроку, коли планомірно знижується фізичне навантаження, доцільно проводити музично-ритмічні ігри низької інтенсивності, вправи на увагу.

Відтак, на уроках фізичної культури доцільними будуть різноманітні музично-рухові та ритмічні вправи: хлопки, притупування, ігри з використанням перкусійного інвентарю (дерев'яні палиці, пластикові стаканчики тощо). Так, в заняттях з дітьми молодшого шкільного віку, рекомендуємо поєднувати вправи на координацію з оплесками, тупотінням, стуканням; з учнями середнього та старшого шкільного віку – з "шумовим" оркестром, використанням барабанних палиць для відбиття ритму тощо у поєднанні з фітнес-технологіями та ритмічними вправами (рис. 2).

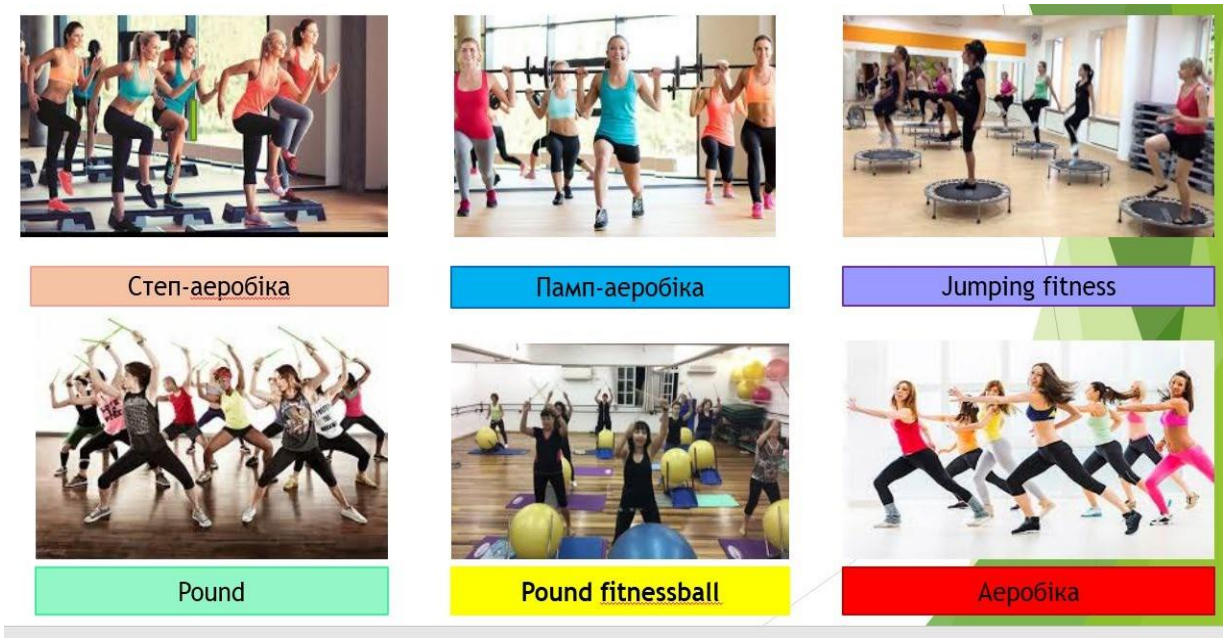


Рис. 2. Фітнес-технології з використанням елементів ритму, часу, прояву координаційних здібностей.

У зв’язку з цим, рекомендуємо наступні фітнес-технології: *аеробіка* (різноманітні рухи під ритмічну музику; *памп-аеробіка* (танцювальна аеробіка з використанням спортивного обладнання під ритмічну музику; *степ-аеробіка* (кардіо-тренування з нескладними рухами з елементами ритміки й хореографії на степ-платформі; *джампінг фітнес* (поєднання кардіо- та силового навантаження з вправами на баланс й розтяжку; *паунд* (кардіотренування, яке створює ритм завдяки ударів барабанними палицями, своєрідний динамічний пілатес з ізометричними рухами і стрибками; *паунд з фітнес м’ячем* (поєднання фізичних вправ та барабанного дробу в підлогу, фітнес-м’яч тощо).

Отже, впровадження різноманітної перкусії на уроках фізичної культури, а також під час проведення рухливих ігор, естафет, релаксації сприятиме піднесенню емоційного стану, рухової активності, інтеграції різноманітних рухів у поєднанні з ритмами. При використанні перкусії помітно зменшується навантаження на органи зору, кістково-м’язову систему, гармонізується емоційний стан учнів. Такі вправи допомагають навчитися координувати рухи, володіти власним тілом, засвоювати навички просторового орієнтування. Процеси мислення та тілесна перкусія тісно взаємопов’язані, так як мають певну ритмічну структуру й розвиваються за загальними законами еволюції, тобто поєднання впливу музики й ритму сприятимуть розвитку психофізіологічних функцій.

На нашу думку, досить ефективним є поєднання перкусії з т*анцювальною імпровізацією,* коли відбувається спонтанне створення руху й творчого самовираження з виконанням певних танцювальних елементів безпосередньо у танці без попередньої підготовки.

Відчуття стану зосередженості виникає на тлі концентрації уваги щодо повного залучення в процес діяльності. Отже, зосередження уваги, занурення, злиття дії і усвідомленості, відчуття отримання задоволення від рухів та творчої самореалізації, підвищення прояву комунікативних здібностей – є, на нашу думку, важливими ознаками сучасного уроку фізичної культури.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, маємо зауважити, що впровадження інноваційних технологій має сприяти підвищенню якості фізкультурної освіти, забезпеченню комфортних, безконфліктних і безпечних умов рухової активності учнівської молоді. Завдяки застосуванню інноваційних технологій виховується стійкий інтерес і позитивне емоційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою, фізкультурно-оздоровчою і спортивною діяльністю, що не може не позначитися на зміцненні здоров’я, підвищенні функціональних можливостей організму, формуванні мотиваційних установок на взаємодію фізичного й духовного розвитку.

Саме нові шляхи, засоби й раціональні методи, що використовуються на заняттях з фізичного виховання й створені у взаємодії, є *перспективними* для подальшого їх вивчення та науково-методичного обгрунтування.

Література.

1. *Взаємодія* духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості. Зб. статей VII Міжн. науково-практ. онлайн-конф. (Слов'янськ, 18-19 берез. 2020); гол. ред. В.М. Пристинський. Слов'янськ: вид-во Б.І. Маторіна, 2020. 375 с.

2. *Вільчковська, А.* Застосування музики на уроках фізичної культури (з досвіду польських загальноосвітніх шкіл). Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2014. С. 50-53.

3. *Качан, О.А., Пристинський, В.М.* Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків. Навчально-метод. посібник. Слов'янськ. Вид-во Б.І. Маторіна, 2018. 260 с.

4. *Качан, О.А., Пристинський, В.М.* Перспективи впровадження ідей концепції «Спорт заради розвитку» у фізичне виховання дітей та учнівської молоді у контексті Нової української школи. Всесвітка. Науково-метод. журнал для директора школи та завідувача дитячого садка. 2020. № 3 (95). С. 7-13.

5. *Качан, О.А.* Шляхи вдосконалення та підвищення ефективності сучасного уроку фізичної культури. Фізичне виховання в рідній школі. 2018. №4/2018 р. С. 29-35.

6. *Zhamardiy V., Shkola O, Boichenko A., Prystynskyi V.* & [et.] (2020). Dynamics of Physical Fitness of Students during Powerlifting Classes. International Journal of Applied Exercise Physiology. Vol. 9. No 9, 235. P. 49-60. www.ijaep.com

7. *Kornosenko O., Denysovets T., Prystynskyi V.* & [et.] (2020). System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving. Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. International Journal of Applied Exercise Physiology. Vol. 9 No 8, 256 p, 33-41. www.ijaep.com

8. *Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskyi V., Stadnyk V*. (2020). Training Effect of Special Basketball Exercises. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ, *20*(3), 137-141. https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02

9. *Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu.* (2020). Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. Teorìâ ta Metodika, 20(2), 117-123. https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08

10. *Пристинський, В.М.* Використання інноваційних технологій та інтерактивних комунікацій здоров'язбереження в практиці фізичного виховання. Innovative and information technologies in educational processes. Monograph 38. University of Technology, Katowice. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2020. P. 145-152.

11. *Ростовський, О.Я.* Методика викладання музики в початковій школі. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2000. 385 с.

12. *Холодний, О.І., Пристинський, В.М.* Формування здоров'язбережувальних компетентностей дітей та учнівської молоді у процесі фізичного виховання. Моног. Слов'янськ. Вид-во Б.І. Маторіна, 2019. 202 с.

References.

1. *Vzajemodija* dukhovnogho j fizychnogho vykhovannja v stanovlenni gharmonijno rozvynenoji osobystosti. Zb. statej VII Mizhn. naukovo-prakt. onlajn-konf. (Slov'jansjk, 18-19 berez. 2020); ghol. red. V.M. Prystynsjkyj. Slov'jansjk: vyd-vo B.I. Matorina, 2020. 375 s. http://www.slavdpu.dn.ua/index.php/nauk/conf

2. *Viljchkovsjka, A.* Zastosuvannja muzyky na urokakh fizychnoji kuljtury (z dosvidu poljsjkykh zaghaljnoosvitnikh shkil). Visnyk Chernighivsjkogho nacionaljnogho pedaghoghichnogho universytetu. 2014. S. 50-53.

3. *Kachan, O.A., Prystynsjkyj, V.M*. Informacijno-komunikacijni ta rukhlyvo-piznavaljni tekhnologhiji u fizychnomu vykhovanni ditej i pidlitkiv. Navchaljno-metod. posibnyk. Slov'jansjk. Vyd-vo B.I. Matorina, 2018. 260 s.

4. *Kachan, O.A., Prystynsjkyj, V.M.* Perspektyvy vprovadzhennja idej koncepciji «Sport zarady rozvytku» u fizychne vykhovannja ditej ta uchnivsjkoji molodi u konteksti Novoji ukrajinsjkoji shkoly. Vsesvitka. Naukovo-metod. zhurnal dlja dyrektora shkoly ta zaviduvacha dytjachogho sadka. 2020. # 3 (95). S. 7-13.

5. *Kachan, O.A.* Shljakhy vdoskonalennja ta pidvyshhennja efektyvnosti suchasnogho uroku fizychnoji kuljtury. Fizychne vykhovannja v ridnij shkoli. 2018. #4/2018 r. S. 29-35.

6. *Zhamardiy V., Shkola O, Boichenko A., Prystynskyi V. &* [et.] (2020). Dynamics of Physical Fitness of Students during Powerlifting Classes. International Journal of Applied Exercise Physiology. Vol. 9. No 9, 235. R. 49-60. www.ijaep.com

7. *Kornosenko O., Denysovets T., Prystynskyi V. &* [et.] (2020). System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving. Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. International Journal of Applied Exercise Physiology. Vol. 9 No 8, 256 r, 33-41. www.ijaep.com

8. *Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskyi V., Stadnyk V*. (2020). Training Effect of Special Basketball Exercises. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ, 20(3), 137-141. https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02

9. *Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu*. (2020). Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. Teorìâ ta Metodika, 20(2), 117-123. https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08

10. *Prystynsjkyj, V.M.* Vykorystannja innovacijnykh tekhnologhij ta interaktyvnykh komunikacij zdorov'jazberezhennja v praktyci fizychnogho vykhovannja. Innovative and information technologies in educational processes. Monograph 38. University of Technology, Katowice. Publishing House of University of Technology, Katowice, 2020. R. 145-152.

11. *Rostovsjkyj, O.Ja.* Metodyka vykladannja muzyky v pochatkovij shkoli. Ternopilj: Navchaljna knygha – Boghdan, 2000. 385 s.

12. *Kholodnyj, O.I., Prystynsjkyj, V.M.* Formuvannja zdorov'jazberezhuvaljnykh kompetentnostej ditej ta uchnivsjkoji molodi u procesi fizychnogho vykhovannja. Monogh. Slov'jansjk. Vyd-vo B.I. Matorina, 2019. 202 s.

УДК 796.011.1-057.875

Т.О. Бєлкова, І.В. Бевза
Донецький національний медичний університет
(м. Кропивницький, Україна)

ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

T.O. Belkova, I.V. Bevza
Donetsk National Medical University
(Kropyvnytskyi, Ukraine)

INFLUENCE OF ATHLETIC ACTIVITY IS ON ORGANISM OF STUDENT YOUNG PEOPLE

Анотація. У статті розглядається проблема впливу фізкультурної діяльності на організм студентської молоді. Пошук засобів зміцнення здоров'я підростаючого покоління особливо актуальні у теперішній час, який характеризується постійними стресами, хвилюваннями, пандемією (COVIT-19).

Доведено, що спорт і здоровий спосіб життя нерозривно пов'язані один з одним. Це підтверджує знаменита приказка: «У здоровому тілі – здоровий дух!» З цим не можна посперечатися: як правило, спортсмени – рішучі і цілеспрямовані люди, постійно йдуть вперед. Дуже важливо дбати про здоров'я на різних етапах життя. Реалізація таких завдань потребує перебудови свідомості людини, а відповідно – і мобілізації її життєвих ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя впродовж усього життя. Позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності – важливий елемент організації фізичного виховання студентської молоді. У вищому закладі освіти потрібно залучати студентів до занять фізичними вправами та орієнтувати їх на формування здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, студентська молодь, мотивація, фізичне виховання, фізична підготовка, здоровий спосіб життя.

Abstract. The article considers the problem of the influence of physical culture on the body of student youth. The search for ways to strengthen the health of the younger generation is especially relevant today, which is characterized by constant stress, unrest, pandemic (COVIT-19).

It has been proven that sport and a healthy lifestyle are inextricably linked. This is confirmed by the famous saying: «In a healthy body – a healthy spirit!» It is impossible to argue with it: as a rule, sportsmen are decisive and purposeful people, constantly walk ahead. It is very important to take care of your health at different stages of life. The implementation of such tasks requires a restructuring of a person's consciousness, and, accordingly, the mobilization of his vital resources, an awareness

of the need to maintain a healthy lifestyle throughout his life. Realization of such tasks needs re-erecting of consciousness of man, and accordingly – and mobilizations of it vital resources, awareness of necessity of observance of healthy way of life during all life. Positive attitude to toward athletic-sporting to activity is an important element of organization of physical education of student young people. In higher establishment of education it is needed to bring over students to engaged in physical exercises and orient ikh on forming of healthy way of life.

The proposed algorithm for compiling a preventive and health program for the development of health of students contributed to their physical self-improvement, which was reflected in the state of functional systems of the body, resulting in significant changes in personal health. During the study it was found that the formation of a healthy lifestyle of students of higher medical education is a process of acquiring knowledge, skills, abilities about a healthy lifestyle, which provides the foundation of physical, spiritual well-being and success in professional activities; the formation of a stable motivation for caring for their own health and physical training, development of physical and mental qualities, creative use of physical culture, to ensure high efficiency and creative longevity, the ability to work professionally without psychological costs for successful professional activity in the chosen specialty distance learning conditions.

Keywords: health, student young people, motivation, physical education, physical preparation, healthy way of life.

Постановка проблеми у загальному вигляді. В умовах швидкоплинного життя, яке наповнено стресами, економічною кризою, нестачею часу та погіршенням епідеміологічної ситуації в Україні, спричиненою поширенням коронавірусної хвороби (COVID – 19) необхідно вчасно прислухатися до свого тіла, душі і прожити здоровим й молодим. Єдиним засобом продовжити молодість і залишатися надовго красивою людиною – це заняття спортом і фізичною культурою. Фізичне виховання, будучи складовою частиною системи та виховання майбутніх фахівців, також повинно вдосконалюватись в руслі сучасної концепції розвитку вищої школи [5, с. 1].

Тому зміни, що сьогодні відбуваються в суспільстві, висувають проблему збереження здоров’я молоді в центрі сучасної науки і суттєво змінюють завдання і концепцію системи загальної фізкультурної освіти студентів.

Природні основи здоров’я даються людині світом природи, а вміння підтримувати і зберігати його формуються у молоді через систему освіти. В Україні розпочато реформу в системі освіти, що безумовно, торкнулося і фізичного виховання студентської молоді. Провідною умовою реформування сучасної вітчизняної системи освіти є питання зміцнення здоров’я підростаючого покоління, формування здорового способу життя студентів, виховання культури здоров’я в молоді, адже тенднція до погіршення здоров’я

набуває масштабу загальнонаціональної проблеми. Засоби фізичної культури стають важливим елементом зв'язку знань про людину і здатні поєднати наукові ідеї в нову інтеграційну концепцію здоров'язбережувального навчання [4, с. 3].

Сучасна система фізичного виховання студентів – це перш за все, потреба в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки свого належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень з урахуванням особливостей їхньої майбутньої діяльності за фахом. Позитивне ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності – важливий елемент організації фізичного виховання студентської молоді. Ефективне використання засобів фізичної культури вбачається в отриманні знань, умінь і навичок для застосування різноманітних засобів для збереження здоров'я впродовж усього життя [3, с. 101].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Аналіз наукової літератури у галузі педагогіки та фізичної культури дозволяє виділити ряд науковців, на результати досліджень яких ми спираємося, зокрема: проблему впливу ряду факторів і, зокрема способу життя особистості на формування її здоров'я розглядали Д. Давиденко, Г. Іванова, В. Петленко, Е. Чарлтон та ін.; теоретико-методологічні засади здорового способу життя сформульовано у працях А. Ляховича, А. Полулях, І. Смирнова, Л. Сущенко та ін.;. медичний аспект розкрито в наукових працях М. Амосова, Г. Апанасенка, В. Артамонова, А. Мартиненка, В. Язловецького та ін.; проблеми виховання і формування особистого здоров'я студентської молоді та здоровозберігаючої діяльності розглянуто у дослідженнях Т. Бойченко, О. Вакуленко, Д. Вороніна, Т. Круцевич, В. Оржеховської, С. Свириденко, М. Солопчука та ін. [1, с. 55].

Автори С. Канішевський, Г. Куртова, О. Марченко, І. Павленко в своїх наукових працях наголошують, що формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя має велике значення для розвитку та удосконалення студентської молоді, збереження і зміцнення здоров'я студентів в період навчання у виші та підготовка їх до професійної діяльності є важливим завданням вищої професійної освіти і творчого довголіття майбутніх фахівців. І. Алексейчук, Е. Єгоричева, І. Павленко та інші вважають, що фізична культура, має великий потенціал, як засіб поліпшення фізичної підготовленості і здоров'я, так і як засіб формуючого впливу на особистість студента, тому, як ніяка інша діяльність може бути спрямована на вирішення ряду психофізичних, соціальнопсихологічних, естетичних завдань [10, с. 161].

Розглядаючи здоровий спосіб життя як пріоритетну цінність виховання сучасних дітей та молоді, Ю. Куртова наголошувала на тому, що діяльнісною основою здоров'язбереження в рамках фізичного виховання у ВНЗ слід визнавати фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів, а процес формування мотивацій здоров'язбереження повинен бути сукупністю послідовних і

взаємопов’язаних стадій, де основними компонентами є цінності фізкультурнооздоровчої діяльності (усвідомлене здоров’язбереження – регулярна фізична активність) [7, с.168].

Вищесказане визначає актуальність проблеми оздоровлення студентської молоді та формування у неї потреби в здоровому способі життя в процесі фізкультурно-оздоровчих занять з фізичного виховання.

Мета статті: дослідити вплив фізкультурної діяльності на організм студентів медичного закладу освіти під час занять з фізичного виховання.

Відповідно до мети визначено **завдання**: визначити напрямки для формування позитивного ставлення до здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. У вищому медичному закладі освітній процес передбачає не тільки навчання й виховання, а й оздоровлення студентів. Невірний спосіб життя створює передумови для прояву факторів ризику різноманітних захворювань. До них віднесено гіподинамію, нераціональне харчування, куріння, зловживання алкоголем, психосоціальні стреси, а тепер ще й поширенням коронавірусної хвороби (COVID – 19).

Організація дозвілля молоді знаходиться на другорядному місці в системі освіти, що є наслідком формального осмислення проблем організації вільного часу студентів. В цілому, загальне бачення молоддю яка навчається, організації дозвілля практично єдині, що може свідчити про систему поглядів, що склалася, на дозвілля як на суспільне явище. В той же час ми поки можемо говорити про те, що все ще не сформована структура дозвілля в системі освітнього простору, і за його межами, що не дозволяє створити стрункy систему виховання з використанням всього арсеналу форм, методів, засобів дозвіллевої діяльності [2, с. 113].

Ситуація ускладнюється зменшенням кількості аудиторних годин, відведених на фізичне виховання, і переміщенням їх у розряд самостійної роботи, що при несформованій мотивації до занять фізичною культурою може проявитися в зниженні рухової активності студентів у цілому. Тому важливим аспектом є використання в освітньому процесі студентів медичних вузів інноваційних підходів на заняттях з фізичного виховання та у позааудиторній роботі для формування у студентів звички до систематичних занять, з метою підвищення рухової активності і дотримання здорового способу життя [2, с. 24].

Сьогодні наша наука переконливо стверджує, що в зміцненні здоров’я, творчій активності і довголітті людини важливу роль відіграє дотримання правильного режиму дня, регулярні зайняття фізичною культурою і спортом, помірність в їжі, відмова від алкоголю та паління. Праця, рух, фізичні вправи, загартування є життєвою необхідністю людини, особливо у молодому віці [6, с. 4].

Розробляючи нові методики, насамперед, потрібно розглядати їх відповідність ознакам, які зберігають психіку та здійснюють їх комплексну оцінку. Ставлячи в центр емоційне, фізичне або соціальне благополуччя студентської молоді, варто проектувати й прогнозувати освітні результати в інтересах студентів, попереджаючи негативні наслідки, які виникають у процесі інтелектуальної, емоційної перевтоми або перевантаження. Саме у закладі вищої освіти потрібно студентів залучати не тільки до занять фізичними вправами й спортом, а й спонукати їх до моделювання власного способу життя й виховувати у них вміння покращувати резервні можливості організму за допомогою засобів фізичного виховання.

Студенти здебільшого не знають власного функціонального стану після дозованих фізичних навантажень. На підставі проведеного анкетування виявлено, що більшість студентів вільний від навчання час витрачають на роботу за комп'ютером, на виконання домашніх завдань та вивчення фахової літератури. Багато хто не знає, що відповісти на питання щодо власного фізичного розвитку або стану здоров'я й розуміння його покращення засобами фізичної виховання [1, с. 80].

Необхідною передумовою формування інтересу до занять фізичною культурою є надання студентам можливості виявити свої здібності. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити учасників занять [8, с.173].

Спортивно-масові, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-оздоровчі заходи, що проводяться у вищому закладі освіти, об'єднують студентів. Саме під час таких проектів слід орієнтувати молодь у напрямі ведення здорового способу життя, вести роз'яснення щодо важливості забезпечення високого рівня здоров'я задля ефективної професійної та громадської діяльності. Усе це є дієвим обгрунтуванням у формуванні культури й здоров'язберігальної поведінки сучасної студентської молоді. Кінцевий результат таких проектів – їх висвітлення в засобах масової інформації. Зазвичай, це формує культуру відпочинку. Після таких заходів фізична культура й спорт стають для студентів обов'язковими, а головне – цікавими атрибутами дозвілля на основі здорового способу життя. Отже, чим більше молодь пов'язана з навколишнім світом, чим більш активну та багатограну участь бере в громадському житті, тим змістовніший її духовний світ, вищий її культурний рівень.

На нашу думку, суттєва перевага позанавчальної фізкультурної діяльності полягає в самостійному виборі та відповідності обраного виду заняття здібностям і побажанням студентів. Ця робота відрізняється від навчальної більш вільними формами, відсутністю регламентації в часі, невимушеністю оточення, можливістю широкого застосування новітніх технологій. Потрібно відзначити, що колективна налаштованість і відносини – істотний фактор впливу на індивідуальні інтереси студентів, а взаємна причетність у колективній діяльності супроводжується вихованням відповідальності.

Студенти під час позанавчальної роботи набувають досвіду розв'язання реальних проблем самостійного життя в майбутньому. Спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи повинні розглядатися як невід'ємний компонент професійної підготовки студентів вищої школи. При цьому культурні стандарти відіграють у розвитку особистості студента не менш важливу роль, ніж закони біологічного виживання. Однак слід пам'ятати про основні принципи фізкультурної діяльності:

– вибір виду спорту й фізкультурної діяльності кожним студентом індивідуально;

– урахування інтересів та психологічних особливостей певної вікової групи студентів;

– рівень фізичної підготовленості й здоров'я студентів;

– формування основ загальної та фізичної культури;

– дотримання правил безпеки під час реалізації спортивних заходів [9, с. 53].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналізуючи та узагальнюючи вищезазначене, можна дійти висновків, що формування здорового способу життя – необхідна умова самовдосконалення та самореалізації, а також усебічного розвитку студентів. Для включення кожного студента в активний пізнавальний процес має бути створене адекватне навчально-виховне середовище.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на пошуки нових форм і методів формування здорового способу життя студентів.

Література.

1. Бєлкова Т. О. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров'я засобами фізичної культури : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 /Т. О. Бєлкова. – Кропивницький, 2018. – 316 с.

2. Гримблат С. О. Здоров'язберігаючі технології у підготовці фахівців: Навчально-методичное посібник / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. І. Крамський. - Харків: Колегіум, 2005. - 184 с.

3. Завидівська, Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис.... докт. пед. наук : 13.00.02 / Н. Н. Завидівська ; наук. консультант О. Д. Дубогай ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2013. – 40 с.

4. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання [Текст] : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01 / Кириченко Тарас Григорович ; Національний педагогічний ун-т ім. М.П.Драгоманова. – К., 1998. – 16 с.

5. Кохановська В. Г. Розробка індивідуальної оздоровчої системи // Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів педагогічних вузів / В. Г. Кохановська. – Суми: Сум. ДПУ ім. А.С. Макаренка, 2002. – 16 с.

6. 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.

7. Литвиненко І. Причини безвідповідального відношення молоді до свого здоров'я / І. Литвиненко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація : матеріали Міжнар. наук.-практ. конференції. – Миколаїв : МДПУ, 2002. – С. 173–179.

8. Мудрік І. В. Організаційно-методичні засади вдосконалення фізичного виховання студентів [методичний посібник]/ І. В. Мудрік. – К., 2008. – 83 с.

9. Сидоренко О. Р. Фізичне виховання як чинник формування здоров'язбережувальних цінностей у студентів внз гуманітарних факультетів / О. Р. Сидоренко // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 160–166.– Режим доступу : http://hdafk.ldiarkov.ua/ua/materiali-intemet- konferentsiji–2016

References.

1. Bielkova T. O. (2018). Pidhotovka studentiv vyshchykh medychnykh zakladiv do formuvannia osobystoho zdorovia zasobamy fizychnoi kultury : dys. … kand. ped. nauk : 13.00.04 /T. O. Bielkova. – Kropyvnytskyi, (in Ukraine).

2. Hrymblat S. O. (2005). Zdorovesberehaiushchye tekhnolohyy v podhotovke spetsyalystov: [Uchebno-metodycheskoe posobye]. – Kharkov : Kollehyum, (in Ukraine).

3. Zavydivska, N. N. (2013). Teoretyko-metodychni zasady fundamentalizatsii fizkulturno-ozdorovchoi osvity studentiv u protsesi zdoroviazberezhuvalnoho navchannia : avtoref. dys.... dokt. ped. nauk : M-vo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy, nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova. – Kyiv, (in Ukraine).

4. Kyrychenko T. H. (1998). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv pedahohichnoho vuzu v protsesi fizychnoho vykhovannia [Tekst] : avtoref. dys... kand. ped. nauk :– K., (in Ukraine).

5. Kokhanovska V. H. (2002). Rozrobka indyvidualnoi ozdorovchoi systemy [Metodychni rekomendatsii dlia samostiinoi roboty studentiv pedahohichnykh vuziv]. – Sumy : Sum. DPU im. A. S. Makarenka, (in Ukraine).

6. Kurtova H. Yu. (2008). Zdorovyi sposib zhyttia yak priorytetna tsinnist vykhovannia suchasnykh ditei ta molodi. Visnyk Chernihivskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu, Vyp. 55, (in Ukraine).

7. Lytvynenko I. (2002). Prychyny bezvidpovidalnoho vidnoshennia molodi do svoho zdorovia. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – nova epokha, nova heneratsiia : [materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konferentsii]. – Mykolaiv : MDPU, (in Ukraine).

8. Mudrik I. V. (2008). Orhanizatsiino-metodychni zasady vdoskonalennia fizychnoho vykhovannia studentiv [metodychnyi posibnyk]. – K., (in Ukraine).

9. Sydorenko O. R. (2016). Fizychne vykhovannia yak chynnyk formuvannia zdoroviazberezhuvalnykh tsinnostei u studentiv vnz humanitarnykh fakultetiv. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia : [materialy II Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii], Kharkiv, (in Ukraine) [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu : http://hdafk.ldiarkov.ua/ua/materiali-intemet-konferentsiji – 2016.

УДК 378

Н.М. Срибнік, С.О. Черненко
Донбаська Державна Машинобудівна Академія
(м. Краматорськ,Україна)

МЕТОДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

N. Srybnik, S. Chernenko
Donbass State Machine-Building Academy
(Kramatorsk, Ukraine)

PHYSICAL EDUCATION METHODSN

Анотація. У статті розглядаються загальні підходи до визначення класифікації методів, які використовуються у фізичному вихованні. Дана характеристика методу фізичної вправи та вимоги до методів навчання. Усередині кожного методу використовуються його різноманітні методичні прийоми. При тому самому методі реалізація його може здійснюватися різними прийомами. Нові сучасні шляхи удосконалення системи фізичного виховання необхідні для підвищення ефективності навчально-виховного процесу. В роботі

використані наступні методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, обробка інтернет ресурсів.
Ключові слова: метод, фізичне виховання, прийом, спритність, завдання.

Annotation. The article considers general approaches to determining the classification of methods used in physical education. The characteristics of the method of physical exercise and the requirements for teaching methods are given. Within each method, its various methodological techniques are used. With the same method, its implementation can be carried out by various methods. New modern ways to improve the system of physical education are needed to increase the efficiency of the educational process in secondary school. The following research methods are used in the work: study and analysis of scientific and methodical literature and documentary materials, processing of Internet resources.
Key words: method, physical education, reception, dexterity, tasks.

Актуальність дослідження. Методи є однією із складових навчального процесу. Єдиної науково обґрунтованої класифікації методів, які використовуються в педагогічному процесі не існує.

Як зауважив Данілов М. А [5], методами навчання є способи роботи вчителя і керованим ним учнями за допомогою яких досягається засвоєння останніми, знань умінь і навичок.

Способи впливу вчителя на учнів, способи роботи учнів усе це відноситься до методів (у перекладі з грецької – спосіб, шлях) і методичних прийомів.

На думку Ж. К. Холодова [13], Л. П. Сергієнка [10] у фізичному вихованні використовують дві групи методів: специфічні (характерні тільки для процесу фізичного виховання) та загально педагогічні (які застосовуються у всіх випадках навчання і виховання).

Наступний автор Ю. В Васьков [4] відзначає, що на уроках фізичної культури необхідно використовувати не тільки специфічні методи фізичного виховання, а й загально дидактичні.

Основними засобами розвитку рухових якостей та навчання руховим діям є різноманітні фізичні вправи. Ефективність педагогічного процесу залежить від адекватності обраної фізичної вправи та поставленої педагогічної задачі. Для раціонального керування педагогічним процесом потрібно чітко визначити не тільки засоби, а і те як виконувати відповідне тренувальне завдання. Реалізація принципів фізичного виховання здійснюється шляхом застосування у навчально–виховному процесі різноманітних методів та методичних прийомів.

Знання характеристик методів навчання дозволяє вихователю правильно орієнтуватися у різноманітті цих способів і відбирати найбільш оптимальні для вирішення навчальних завдань. Все це зумовило актуальність розробки запланованої роботи.

Мета дослідження – систематизувати методи, які використовуються у фізичному вихованні різних груп населення.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретико-методичні передумови процесу навчання фізичним вправам.
2. Визначити вимоги до методів навчання.

Викладення основного матеріалу. Перед викладачем при вирешенні завдань рухові підготовленості у процесі практичних занять з фізичного виховання, спортивного тренування особливо важливого значення набувають способи застосування обраних засобів. Цей пошук пов'язаний з вибором ефективних методів навчання рухових дій, розвитку фізичний здібностей та виховання особистісних властивостей Т. Ю. Кручевич [6].

Метод –це спосіб досягнення цілі, сукупність прийомів та операцій які використовуються для досягнення цілі [5].

Відповідно до дидактичного завдання й умов фізичного виховання кожен метод реалізується за допомогою методичних прийомів, що входять до складу даного методу.

Методичний прийом – способи реалізації того чи іншого методу в конкретній педагогічній ситуації [14].

Методичні прийоми на думку Б. М Шияна [16] – шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання.

Доцільність застосування того чи іншого методу (методичного прийому) у кожному конкретному випадку забезпечується дотриманням низки вимог, сформульованих [2, 16].

Відомий фахівець О. М. Худолій [14] визначає загальні вимоги до методів навчання:

1. Відповідність поставленому завданню навчання. Відсутність конкретних завдань уроку не дозволяє правильно підібрати і методи навчання. Якщо, наприклад, поставлене завдання: навчити підйому махом уперед на брусах, то визначити методи виявиться неможливим, тому, що при такому загальному формулюванні можна рівною мірою використовувати і метод розучування в цілому, і метод розучування по частинам. При більш конкретному завданні, наприклад навчити розмахуванню в упорі на руках на паралельних брусах, виникне необхідність застосування розчленованого методу розучування вправи.

2. Забезпечення виховного характеру навчання. Кожен обраний метод повинен забезпечувати не тільки ефективність навчання, але і формування пізнавальної активності учня. Тому неприпустимі методи, що сковують ініціативу дитини, вимагають лише механічного відтворення рухів.

3. Відповідність принципам навчання. Метод навчання зобов'язаний спиратися на реалізацію всієї системи принципів.

Неприпустимо односторонньо тлумачити зв'язок методу з окремо узятим принципом. Наприклад, було б невірно вважати, якщо учитель використовує метод показу, виходить, він цілком реалізує принцип наочності. Як відомо, цей принцип реалізується через систему методів.

4. Відповідність специфіці навчального матеріалу. Методи навчання однакові для усіх видів фізичних вправ. Разом з тим кожен з них, у відповідності зі своїми характеристиками і складністю, вимагає специфічних способів навчання. При навчанні, наприклад, деяким загальнорозвиваючим вправам обмежуються методами слова, при навчанні вправам на снарядах використовують і метод показу; при освоєнні простих вправ застосовують метод розучування в цілому, а при освоєнні складних – не обійтися без підвідних вправ.

5. Відповідність індивідуальній і груповій підготовленості учнів. З огляду на вікові закономірності сприйняття навчального матеріалу, для дошкільників найбільш доступний метод розучування в цілому, але з послідовним акцентуванням їхньої уваги на окремих елементах. Фізично слабко підготовленому учню треба частіше пропонувати метод розчленованого розучування. При гарній загальноосвітній підготовці учнів можна буде використовувати для реалізації міжпредметних зв'язків не тільки пояснення, але і бесіду.

6. Відповідність індивідуальним особливостям і можливостям учителя. Зрозуміло, кожен педагог повинен володіти всіма методами навчання в повному обсязі. Проте, за цілою низкою причин, деякі вчителі краще володіють одними методами, деякі – іншими. І ці особливості не можна не враховувати. Якщо у конкретному випадку від двох методів очікується приблизно однаковий результат, то розумніше використовувати той метод, яким учитель володіє краще.

7. Відповідність умовам занять. Використовуючи, наприклад, нестандартне обладнання, можна досягти оптимальної моторної щільності уроку і при методі розучування в цілому. Якщо ж у залі, припустимо, усього два-три каната, то, навчаючи лазінню, доцільно застосовувати підвідні вправи, що дозволяють фронтальним способом вивчати основні елементи лазіння. Учитель повинен продумати і застосування методів слова в залежності від акустичних властивостей залу, розмірів спортивного майданчика.

8. Розмаїтість методів. Жоден з методів не може бути визнаний єдиним і основним. Універсалізація будь-якого методу породжує недовіру до нього. Тому «центр ваги» з окремих методів повинен переноситися на їхню систему. При різноманітних методах досягається більший успіх у навчанні. Ось чому в педагогічному процесі необхідно застосовувати системи методів навчання. У цих системах повинні максимально використовуватися сильні сторони методів і нейтралізуватися слабкі.

У науково-методичній літературі із загальної педагогіки найбільш обґрунтовані такі класифікації методів:

- традиційна, в основі якої лежить практика, наочність і слово;
- за призначення (М. А. Данілов, Б. П. Есіпов [5]);
- за типом пізнавальної діяльності І. Я. Лернер, М. Н. Скаткін [7];
- по дидактичним цілям Г. І. Щукіна [17];
-бінарні и полінарні класіфікації М. І. Махмутов [8];
- класифікація методів за Ю. К. Бабанським [3].

Але, на думку І. П. Підласого[9], кожна з класифікацій має недоліки, так як багато вимірність методів їх взаємопроникнення набагато складніші ніж запропоновані абстрактні схеми.

Одна з останніх тенденцій у класифікації методів – це відмовлення від надуманих побудов і перехід до простого перерахування методів. Такий підхід міститься в підручниках і навчальних посібниках з теорії і методики фізичного виховання [10].

Аналіз підручників і навчальних посібників дозволив встановити, що методи у фізичному вихованні виконують такі функції:

– навчання;
– розвитку;
– виховання;
– мотивації;
– контролю і корекції.

Функціональний підхід є основою для створення системи методів, в якій вони виступають як відносно обособлені способи досягнення цілей фізичного виховання.

Інші фахівці [12] використовуючи функціональний підхід, пропонують класифікувати методи фізичного виховання за спрямованістю на:

1) придбання знань;
2) оволодіння руховими уміннями і навичками;
3) удосконалення рухових навичок і розвиток рухових здібностей
4) нормування і управління навантаженням.

Методи, які використовуються у фізичному вихованні можуть бути розподілені на три групи: методи фізичної вправи, методи слова і методи показу

А. М. Алексюк [1] запропонував класифікацію методів за джерелом знань і рівнем самостійності учнів у навчанні.

У сучасних умовах реформування загальної середньої освіти, переорієнтації процесу навчання на розвиток особистості учня, формування його основних компетенцій, пошуки нових підходів до визначення системи методів та їх класифікації продовжуються. Досить цікавою, на наш погляд, є класифікація методів продуктивного навчання, запропонована російським дидактом А. В. Хуторським [15]. В основу класифікації автор поклав види освітньої діяльності, які дозволяють учням:

1) пізнавати навколишній світ (когнітивна);

2) створювати при цьому освітню продукцію (креативна);

3) організовувати освітній процес (організаційно-діяльнісна).

Тому класифікація включає три групи методів, які забезпечують продуктивну особистісно орієнтовану освіту:

Когнітивні методи навчання(методи навчального пізнання):

методи емпатії (вживання), смислового бачення, образного бачення, символічного бачення, евристичних запитань, порівняння, евристичного спостереження, фактів, дослідження, конструювання понять, конструювання правил, гіпотез, прогнозування, помилок, конструювання теорій.

Креативні методи навчання (методи зорієнтовані на створення учнями власних освітніх продуктів) – придумування, «Якби...», образної картини, гіперболізації, аглютинації, «мозковий штурм», сінектики, морфологічного ящика, інверсії.

Методи організації учіння (поділяються на методи учнів, учителів і керівників освіти). Методи учнів – це метод навчального цілепокладання, учнівського планування, створення учнівських освітніх програм, нормотворчості, самоорганізації навчання, взаємонавчання, рецензій, контролю, рефлексії, самооцінки.

Наявність різних класифікацій методів засвідчує, що метод навчання є багатовимірним утворенням, виконує різні функції (навчальну, розвивальну, виховну, спонукальну (мотиваційну), контрольно – коригуючу). Тому його можна розглядати з різних точок зору. Це й спонукає багатьох дослідників відмовитися від штучного відокремлення методів у групи і перейти до простого перерахування, розкриття суті і особливостей застосування в різних умовах навчання.

Висновки:

1. Аналіз літератури та практики навчально – виховного процесу дав можливість констатувати, що одним з шляхів підвищення ефективності фізичного виховання учнів є розуміння викладачем теоретичних положень стосовно побудови процесу навчання руховим діям.

2. Функціональний підхід є основою для створення системи методів, в якій вони виступають як відносно обособлені способи досягнення цілей фізичного виховання.

3. Методи, які використовуються у фізичному вихованні можуть бути розподілені на три групи: методи фізичної вправи, методи слова і методи показу.

Література.

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія: підруч. для студ., аспірантів та молодих викл. вузів / А. М. Алексюк; Міжнар. фонд "Відродження". – Київ: Либідь, 1998. – 557.

2. Ашмарин Б. А. Теорія і методики фізичного виховання М.: Просвітництво, 1990. – 287 с.

3. Бабанський Ю. К. Методи навчання в сучасній загальноосвітній школі. - М., 1985. – С. 41.

4. Васьков Ю. В. Інструктивно-методичні рекомендації щодо підвищення якості уроку фізичної культури // Теорія та методика фізичної культури. – Харків: «ОВС», 2004. – № 2. – С. 20 – 27.

5. Данілов М. А., Єсіпов Б. П. Дидактика. – М., 1957– 150 с.

6. Круцевич Т. Ю, Пангелова Н. Є, Кривчикова О. Д та інш, за ред. Т. Ю. Круцевич Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во "Олімп. л-ра", 2017. –Т.1. Загальні основи теоріх і методики фізичного виховання. – С.172–220.

7. Лернер І. Я., Скаткін М. Н. Про методи навчання // Радянська педагогіка. – №3-с 15-28.

8. Махмутов М. І. Проблемне навчання. Основні питання теорії. – Педагогіка, 1975. – 368 с.

9. Підласий І. П. Педагогіка: Новий курс: Учеб. для студ. вищ. навч. закладів: У 2 ККН. – Гуманіт.изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Кн. 1: Загальні основи. Процес навчання. – 576 с.

10. Сергієнко Л. П. Практикум з Теорії и методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – С. 38 – 49.

11. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Підручник в 2-х томах / За редакцією Т. Ю. Круцевич. – Том 1. – К.: Олімпійська література, 2003. – С. 111– 135.

12. Теорія і методика фізичної культури: підручник для вузів / Ю. Ф. Курамшин, В. І. Григор'єв, Н. Е. Латишева [і ін.]; під ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Радянський спорт, 2004. – 463 с.

13. Холодов Ж. К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту – 2000.-С. 40–42.

14. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Худолій. – Вид. 2-ге. – Харків : ОВС, 2008. – 408 с.

15. Хуторський А. В. Педагогіка. Підручник для вузів. Стандарт третього покоління. – СПб.: Пітер, 2019. – 608 с

16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Навчальний посібник в 2-х частин. – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – С. 138 – 166.

17. Щукіна Г. І. Педагогічні проблеми формування пізнавальних інтересів учнів. – Просвіщення, 1988. – 203 с.

References.

1. Aleksyuk, A. M. Pedagogika vishchoï osviti Ukraïni. Istoriya. Teoriya : pidruch. dlya stud., aspirantiv ta molodih vikl. vuziv / A. M. Aleksyuk; Mizhnar. fond "Vidrodzhennya". – Kiïv: Libid', 1998. – 557.

2. Ashmarin B. A. Teoriya i metodiki fizichnogo vihovannya. Prosvitnictvo, 1990. – 287 s.

3. Babans'kij Y. K. Metodi navchannya v suchasnij zagal'noosvitnij shkoli. - 1985. – C. 41.

4. Vas'kov Y. V. Instruktivno-metodichni rekomendaciï shchodo pidvishchennya yakosti uroku fizichnoï kul'turi // Teoriya ta metodika fizichnoï kul'turi. – Harkiv: «OVS», 2004. – № 2. – S. 20 – 27.

5. Danilov M. A., Єsipov B. P. Didaktika. – 1957– 150 s.

6. Krucevich T. Y, Pangelova N. Є, Krivchikova O. D ta insh, za red. T. U. Krucevich Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya: pidruch. dlya stud. vishch. navch. zakl. fiz. vihovannya i sportu: – K.: Nacional'nij universitet fizichnogo vihovannya i sportu Ukraïni, vid-vo "Olimp. l-ra", 2017. –T.1. Zagal'ni osnovi teorih i metodiki fizichnogo vihovannya. – S.172–220.

7. Lerner I. Y., Skatkin M. N. Pro metodi navchannya // Radyans'ka pedagogika. – №3-s 15-28.

8. Mahmutov M. I. Problemne navchannya. Osnovni pitannya teoriï. – Pedagogika, 1975. – 368 s.

9. Pidlasij I. P. Pedagogika: Novij kurs: Ucheb. dlya stud. vishch. navch. zakladiv: U 2 KKN. – Gumanit.izd. centr VLADOS, 2003. - Kn. 1: Zagal'ni osnovi. Proces navchannya. – 576 s.

10. Sergiєnko L. P. Praktikum z Teoriï i metodiki fizichnogo vihovannya: Navch. posibnik. – Harkiv: «OVS», 2007. – S. 38 – 49.

11. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya. Zagal'ni osnovi teoriï i metodiki fizichnogo vihovannya: Pidruchnik v 2-h tomah / Za redakcієyu T. Y. Krucevich. – Tom 1. – K.: Olimpijs'ka literatura, 2003. – S. 111– 135.

12. Teoriya i metodika fizichnoï kul'turi: pidruchnik dlya vuziv / YU. F. Kuramshin, V. I. Grigor'єv, N. E. Latisheva [i in.]; pid red. Y. F. Kuramshina. – Radyans'kij sport, 2004. – 463 s.
13. Holodov Z. H. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu – 2000.-S. 40–42.
14. Hudolij O. M. Zagal'ni osnovi teoriï i metodiki fizichnogo vihovannya : navch. posib. / O. M. Hudolij. – Vid. 2-ge. – Harkiv : OVS, 2008. – 408 s.
15. Hutors'kij A.V. Pedagogika. Pidruchnik dlya vuziv. Standart tret'ogo pokolinnya. – 2019. – 608 s
16. Shiyan B. M. Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya shkolyariv: Navchal'nij posibnik v 2-h chastin. – T.: Navchal'na kniga – Bogdan, 2001. – Ch. 1. – S. 138 – 166.
17. Shchukina G. I. Pedagogichni problemi formuvannya piznaval'nih interesiv uchniv. – Prosvishchennya, 1988. – 203 s.

УДК 796.04

В.М. Пристинський
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (Слов'янськ, Україна)
В.І. Бабич
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ЧИННИКИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЯВУ ВМОТИВОВАНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

V.M. Prystynskyi
Donbass State Pedagogical University (Slovyansk, Ukraine)
V.I. Babych
Taras Shevchenko Luhansk National University

FACTORS OF ENSURING THE MOTIVATION OF STUDENTS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION FOR PHYSICAL CULTURE

Анотація. ***Пристинський В.М., Бабич В.І. Чинники забезпечення прояву вмотивованості учнів закладів загальної середньої освіти до занять фізичною культурою.*** У дослідженні брали участь учні віком 12-13 років із різних регіонів України загальною кількістю понад 500 осіб. Для визначення

чинників впливу на вмотивованість учнів до занять використано методи теоретичного аналізу, систематизації, порівняння та узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-джерел, інструктивних матеріалів, нормативно-правових документів, педагогічні спостереження, бесіди, інтерв'ю, анкетування, математичної статистики.

З'ясовано, що вмотивованість учнів до занять фізичною культурою визначається змістом і структурою програм з навчального предмету «Фізична культура». Встановлено, що зміст навчальних програм, зокрема 2012-2017 рр., має суттєві переваги в контексті вироблення в учнів мотивації до систематичних занять. Результатом впливу оновленого змісту програм є підвищення рівня вмотивованості учнів до занять фізичною культурою і спортом. Статистично достовірне зростання показників встановлено у виборі навчального мотиву, мотиву оцінки та ігрового мотиву. Навчальний мотив обирають на 8,5% ($t=2,24$; $p\leq0,05$-$0,01$); мотив оцінки – на 5,0% ($t=2,01$; $p\leq0,05$); ігровий мотив – на 6,3% ($t=2,07$; $p\leq0,05$) більше учнів. Встановлено зростання високого рівня мотивації навчання (90-80 балів) з 14 до 33 виборів (з 11,0 до 20,0%); вище середнього рівня мотивації навчання (79-65 балів) з 21 до 48 виборів (з 16,5 до 29,1%); зменшення середнього рівня мотивації навчання (64-40 балів) з 59 до 56 виборів (з 46,5 до 33,9%); зменшення зниженого рівня мотивації навчання (39-20 балів) з 21 до 17 виборів (з 16,5 до 10,3%); зменшення низького рівня (19 і менше балів) з 12 до 11 виборів (з 9,5 до 6,7%).

Ключові слова: заклад загальної середньої освіти, учні, навчальні програми з предмету «Фізична культура», вмотивованість, систематичні заняття.

Annatation. ***Prystynskyi V.M., Babych V.I. Factors of ensuring the motivation of students of general secondary education for physical culture***. Students of aged 12-13 years from different regions of Ukraine with a total of 500 people. To determine the impact of updated content of physical education curricula on the motivation of students to classes was used methods of theoretical analysis, systematization, comparison and generalization of data of scientific and methodological literature and Internet sources, instructional materials, regulatory documents, pedagogical observations, conversations, interviews, questionnaires, mathematical statistics.

Found out, that the formation of students' motivation to engage in physical culture determined by the content and structure of updated programs on the subject «Physical culture». It is established that the content of educational programs, in particular 2012-2017, has significant advantages in the context of developing students' motivation for regular classes. The result of the impact of updated program content there is an increase in the level of motivation of students to engage in physical culture and sports. Statistically significant increase in indicators was found in the selection of

learning motive, assessment motive and game motive. The learning motive is chosen on 8,5% (t=2,24; p≤0,05-0,01); motive for evaluation – on 5,0% (t=2,01; p≤0,05); game motive – on 6,3% (t=2,07; p≤0,05) more students. An increase in the high level of learning motivation has been established (90-80 points) from 14 to 33 elections (from 11,0 to 20,0%); above the average level of learning motivation (79-65 points) from 21 to 48 elections (from 16,5 to 29,1%); reducing the average level of learning motivation (64-40 points) from 59 to 56 elections (from 46,5 to 33,9%); reducing the reduced level of learning motivation (39-20 points) from 21 to 17 elections (from 16,5 to 10,3%); reducing the low level (19 or less points) from 12 to 11 elections (from 9,5 to 6,7%).

It is established that the result of the formation of students' motivation to engage in physical culture is inclusion of new or improvement of components of educational programs of a subject «Physical Education». It has been determined that the program content update is related, firstly, with the inclusion of new structural components, meaningful lines («Environmental safety and sustainable development», «Civil liability», «Health and safety»), which contribute to the acquisition of key life competencies by students; по-друге, із запровадженням розділів «Theoretical and methodological knowledge» (knowledge, value, activity components) and «Expected results of educational and cognitive activities of students»; thirdly, with the introduction of a modular system of organization of the educational process (invariant and variable component); fourth, with the improvement of the content of the sections «Assessment of academic achievement» and «Homeworks», when the assessment is a certain criterion of self-awareness, integrity, diligence, quality of exercise, and not just the achievement of a certain result, or control standard.

Key words: general secondary education institution, students, educational programs of a subject «Physical Education», motivation, systematic classes.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Проблеми вивчення впливу занять фізичною культурою на формування гармонійно розвиненої особистості, на стан психосоматичного здоров’я людини (Iermakova, 2014); концептуальні ідеї моделювання процесів виховання та розвитку мотивації дітей і підлітків до занять фізичною культурою (Khudolii, & Ivashchenko, 2013); чинників, які впливають на ефективність навчання фізичним вправам та розвиток фізичних якостей, а отже й визначають прояв інтересу, зацікавленості до занять (Khudolii, Ivashchenko, & Chernenko, 2013; Khudolii, & Titarenco, 2013) продовжують бути надзвичайно актуальними не тільки в Україні, а й в багатьох інших країнах світу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ученими з Алжиру (Kenioua, & Boumasjed 2016) зауважується на важливості формування здоров’я учнівської молоді шляхом інтеграції в різну розважальну і змагальну діяльність, що сприятиме підвищенню вмотивованості до занять фізичною культурою і

спортом. На реалізації програм зміцнення здоров'я учнів Польщі наголошують автори статті «Academic youth's health behavior» (Radzimińska, Weber-Rajek, Lulińska-Kuklik, Kaźmierczak, & Moska, 2016), в якій акцентують увагу на надзвичайно важливій ролі активного способу життя, звичках і моделях поведінки як чинниках розвитку вмотивованості до занять фізичною культурою. У межах нашого дослідження ми також спиралися на наукові праці, в яких аналізувався зміст навчальних програм з фізичної культури в різних країнах світу, зокрема навчальна програма з фізичної культури в Польщі (Турчик, Вацеба, Бірюк, 2009), зміст фізичного виховання в закладах освіти США (Осадчая, 2004), особливості організації фізичного виховання учнівської молоді в Канаді, Німеччіні, США (Данилова, 2010), інших країнах західної Європи (Сапаргасимова, & Плужнов, 2017).

Міністерством освіти і науки України розроблено основи Стандарту освіти «Нова українська школа» (Гриневич, Ляшенко, Круцевич, Шиян та ін., 2016**)**, в якому враховано передовий досвід найбільш розвинених країн світу та Європи в означеному контексті. Починаючи з 2017-2018 навчального року предмет «Фізична культура» викладається за оновленим змістом (Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, затверджена наказом МОН від 23.10.2017№1407). Певним пріоритетом оновлення змісту даної програми (оновлення програми відповідно до наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу № 201 від 10.02.2017) є її орієнтація на розвиток і соціалізацію особистості учнів, формування національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів засобами фізичної культури.

На нашу думку, реалізація саме такої спрямованості змісту навчальних програм має сприяти підвищенню вмотивованості учнівської молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Адже, недостатньо провести педагогічну корекцію мотиву, посилити його прояви, а необхідно створити певні умови його реалізації. Тільки тоді мотив набуває стійкого характеру, стає підгрунтям потреби учнів у фізичній культурі, руховій активності.

У літературних джерелах та Інтернет-ресурсах, нам не вдалося знайти даних, в яких би робилася спроба визначити та науково обгрунтувати вплив змісту навчальних програм на вмотивованість учнів до занять фізичною культурою. Адже, формування мотивації навчання є однією з головних умов забезпечення якості реалізації навчально-виховного процесу, в тому числі й з фізичного виховання учнів, актуальність якої обумовлюється оновленням змісту навчання.

Мета дослідження – визначити вплив змісту навчальних програм на вмотивованість учнів закладів загальної середньої освіти до занять фізичною культурою.

Матеріал і методи дослідження. Респондентами виступали учні віком 12-13 років із різних регіонів України (Харківська, Київська, Хмельницька, Донецька, Луганська, Чернігівська області) загальною кількістю понад 500 осіб.

Визначення впливу змісту навчальних програм на вмотивованість учнів до занять фізичної культурою відбувалось за допомогою комплексу методів дослідження: аналітичний огляд літературних та Інтернет-джерел, інструктивних матеріалів, нормативно-правових документів, педагогічні спостереження, бесіди, інтерв'ю, анкетування.

Для визначення впливу вмотивованості учнів до занять фізичною культурою було використано адаптовану нами методику вивчення мотивації «Дослідження мотивації навчання» М. Гінзбурга. Визначались домінуючі мотиви навчальної діяльності учнів на уроках фізичної культури та в позакласній фізкультурно-оздоровчій і спортивно-масовій роботі (навчальний, соціальний, позиційний, мотив оцінки, ігровий, зовнішній). Зокрема, в анкеті були зазначені наступні чинники: «Я намагаюся краще навчатися на уроках фізичної культури, щоб …» (отримати високу оцінку, подобаються рухові ігри і розваги, більше знати про вплив занять на розвиток організму тощо); «Навчання і знання на уроках фізичної культури необхідні мені для …» (саморозвитку: знати і вміти, щоб поважали і цінували, бути кращим, перемагати в іграх і змаганнях тощо); «Якщо я отримую високу оцінку на уроці фізичної культури …» (вчитель і батьки будуть задоволені мною, буду розуміти вплив занять на розвиток організму тощо); «Подобається, коли мене відзначають на уроці фізичної культури за …» (виконання домашнього завдання, правильне виконання фізичних вправ, особисті риси характеру та прояв позитивних емоцій, активну взаємодію в команді тощо); Моя мета на уроці фізичної культури це …» (високі оцінки, відзнака вчителя, розуміння впливу занять на розвиток організму тощо); «Найцікавіше на уроці фізичної культури це …» (вивчення нової теми або цікаві рухові завдання, спілкування з партнерами, взаємодія в команді, оцінка рухових досягнень, ігрова діяльність тощо);

«Вивчаю навчальний матеріал сумлінно, якщо …» (намагаюсь виправити оцінку, мені подобається і розумію вплив занять на розвиток організму, це рейтинг класу, знадобиться в майбутньому для покращення стану здоров'я тощо); «Я більш активний на уроці фізичної культури, якщо …» (хочу більше дізнатися про вплив занять на розвиток організму, знадобиться в подальшому для покращення стану здоров'я, цікаво, щоб залучали до команди, відзнака вчителя тощо); «Мій успіх залежить від …» (зацікавленості в оцінці, уваги до пояснення, комунікації з партнерами, настрою, везіння, рівня прояву рухових здібностей тощо); «Якщо навчальний матеріал мені не зрозумілий (складний),

то я …» (згадую пояснення на попередніх уроках, вдаюся за допомогою до вчителя, партнерів, відпочину і спробую ще раз тощо).

Інтерпретацію результатів анкетування здійснювали наступним чином: навчальний мотив – 5 балів, соціальний мотив – 4 бали, позиційний мотив – 3 бали, мотив оцінки – 2 бали, ігровий мотив – 1 бал, зовнішній мотив – 0 балів. Сума балів за анкетою: 90-80 – високий рівень мотивації навчання, 79-65 – вище середнього рівень мотивації навчання, 64-40 – середній (нормальний) рівень мотивації навчання, 39-20 – знижений рівень мотивації навчання, 19 і менше – низький рівень мотивації навчання. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження здійснювались у сукупності (дівчата і хлопці) завдяки розрахунку коефіцієнту достовірності та ступеню вірогідності різниці за t-критерієм Стьюдента.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз змісту навчальних програм, які впроваджувались у процес фізичного виховання учнів, починаючи з 2008-2012 та 2017 рр. (Навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів, затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407), дозволяє констатувати, що їх структура характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до вікових і статевих особливостей учнів, інтересів і потреб у задоволенні рухової активності, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, кадрового забезпечення, професійної компетентності учителя фізичної культури (зважаючи на специфіку виду спорту). Зміст навчальної програми має забезпечувати розвивальний характер і прикладну спрямованість навчання та виховання, формування гармонійно розвиненої й фізично-повноцінної особистості.

До переваг маємо віднести й те, що навчальна програма побудована за модульною системою та містить інваріантну (обов’язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка, зміст яких реалізовується упродовж кожного уроку. Практично будь-який вид спорту (вид оздоровчо-рухової активності, наприклад, аеробіка, аквааеробіка, бадмінтон, військово-спортивні ігри, волейбол, корфбол, настільний теніс, петанк, регбі, рухливі ігри, єдиноборства, спортивне орієнтування, флорбол, «хортинг», чирлідинг та інші) може бути представлений конкретним варіативним модулем. Учитель фізичної культури має можливість розробляти власні варіативні модулі, але вони мають пройти експертизу Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Критеріями відбору варіативних модулів мають бути наявність матеріально-технічної бази, регіональні фізкультурні й спортивні традиції, кадрове забезпечення, бажання (інтерес) учнів, яке визначається обов’язковим

опитуванням. Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі.

У зв'язку з цим, маємо підставу передбачати, що запровадження розділів «Теоретико-методичні знання» (знанневий, ціннісний, діяльнісний компоненти) та «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» (учень характеризує, наводить приклади, володіє, дотримується правил тощо) сприятиме розвиткові мотиваційної сфери учнів щодо занять фізичною культурою і спортом.

Серед чинників, які би сприяли вмотивованості учнів, на нашу думку, є те, що у розділі навчальної програми «Організація навчального процесу з фізичної культури» зауважується, що однією з головних вимог до організації уроку є формування в учнів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами; забезпечення диференційованого підходу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості, статі; урахування мотивів та інтересів до занять фізичними вправами; використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання; урахування темпів досягнення оптимальної рухової активності учнів упродовж кожного уроку.

Певним додатковим мотиватором, на нашу думку, є структурний компонент навчальної програми «Домашні завдання» для самостійного виконання фізичних вправ, які мають бути спрямовані на підвищення рухової активності під час дозвілля, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання, комплекси фізичних вправ, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відновлення (відпочинку), засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання тощо. При цьому, самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі додаткові бали (бонуси) при підсумковому оцінюванні навчальних досягнень.

На нашу думку, важливе значення в контексті удосконалення змісту навчальних програм відіграє зміна підходів щодо «Оцінювання навчальних досягнень», коли враховуються особисті досягнення упродовж навчального року; ступінь активності та участь у спортивних змаганнях та фізкультурно-оздоровчих заходах. На основі зазначених показників учитель може застосовувати різноманітні системи нарахування додаткових (бонусних) балів. Наприклад, якщо учень виконав залікову вправу на певний рівень, але при цьому його особистий результат поліпшився порівняно з попереднім показником, то учитель може виставити оцінку на 1-2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами. При цьому, невиконання нормативів з причин, незалежних від учня (непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин тощо) не є підставою для зниження підсумкової

оцінки успішності. Отже, оцінка вже виступає певним критерієм самосвідомості, сумлінності, старанності, якості виконання фізичної вправи, а не тільки досягненням певного результату, або контрольного нормативу, «оцінки заради оцінки» (щоб хвалили, не сварили тощо).

Аналізуючи структуру і зміст навчальної програми 2017 року (доопрацьованої відповідно до наказу № 52 Міністерства освіти і науки України від 13.01.2017 р. та наказу № 201 від 10.02.2017 р.) маємо зауважити, що вона враховує здобутки попередніх програм та побудована з урахуванням набуття учнями ключових життєвих компетентностей, що, на нашу думку, сприятиме формуванню, перш за все, навчальному (пізнавальному) й соціальному мотивам, які мають пріоритетне значення в оптимізації якості навчального процесу, в тому числі й засобами фізичного виховання.

Так, змістовною лінією «Екологічна безпека та сталий розвиток» передбачено формування в учнів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні проблем збереження довкілля і розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь. Змістовна лінія «Громадянська відповідальність» спрямована на формування відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства. Змістовна лінія «Здоров'я і безпека» передбачає формування особистості учня як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного суб'єкта суспільства, який здатний дотримуватися здорового способу життя, формувати безпечне життєве середовище. У програмі наголошується, що завдяки цим компетентностям учні мають усвідомити, що фізична культура є важливим чинником підвищення соціальної активності людини, задоволення моральних, естетичних і творчих запитів, потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо. Зазначається на важливості свідомого ставлення учнів до власного здоров'я та здоров'я інших, умінні організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, нівелювати конфлікти, здобувати перемогу, дотримуючись правил чесної гри тощо.

У зв'язку з цим, проведене анкетування учнів 6-7 класів з різних регіонів України дає нам підстави вважати, що оновлення змісту навчальних програм позитивно вплинуло на розвиток їх мотиваційної сфери (рис. 1).

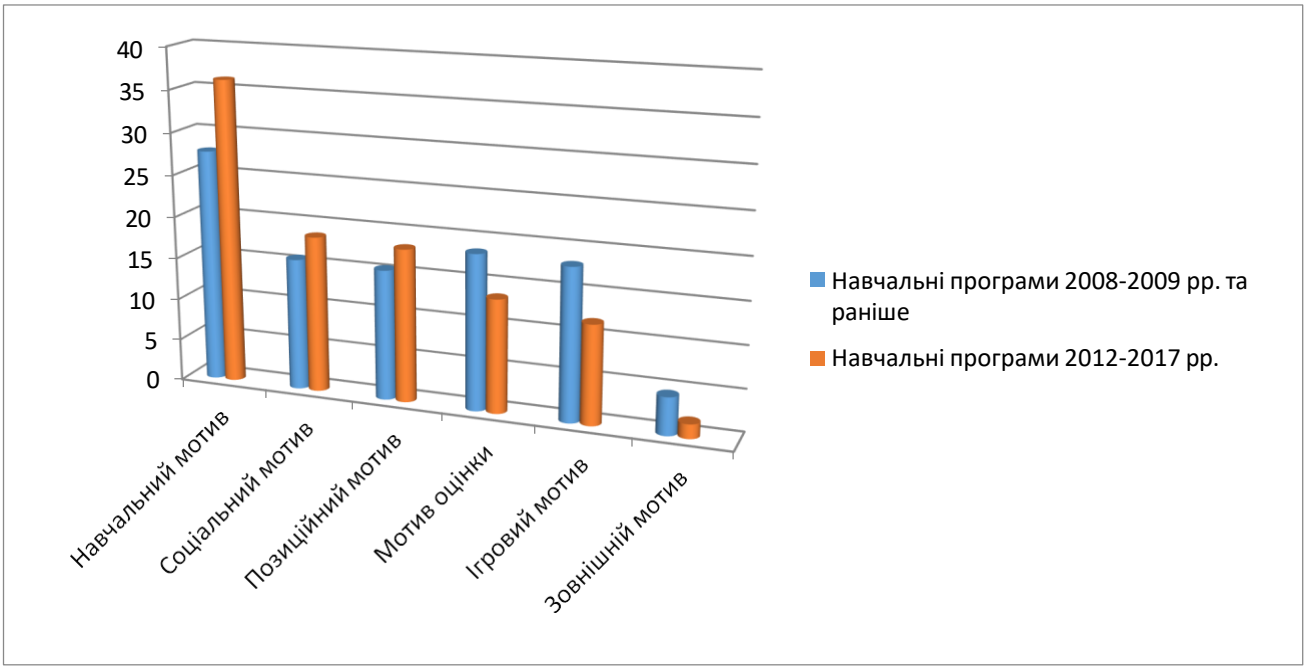


Рис. 1. Результати вибору мотивів учнями 6-7 класів під впливом змісту навчальних програм з фізичної культури.

Аналіз результатів анкетування дає нам підстави зазначити, що спостерігається позитивна динаміка у виборі учнями пріоритетних мотивів під впливом змісту навчальних програм 2012-2017 рр. у порівнянні з 2008-2009 рр. і раніше. Так, було встановлено статистично достовірне зростання показників, які характеризують прояв навчального мотиву, мотиву оцінки та ігрового мотиву. Зокрема, навчальний мотив обирають на 8,5% учнів більше ($t=2,24$; $p\leq0,05$-$0,01$),що ми схильні пояснювати розвитком пізнавального інтересу учнів до занять фізичною культурою (прагнуть навчатися, пізнавати нове у впливі занять на розвиток організму, проявляють потребу в оволодінні знаннями, руховими уміннями і навичками тощо). Мотив оцінки обирають на 5,0% ($t=2,01$; $p\leq0,05$) та ігровий мотив – на 6,3% ($t=2,07$; $p\leq0,05$) більше учнів, що пояснюється удосконаленням змісту навчальних програм у контексті оцінювання не тільки кількісного результату навчального нормативу, а й спрмованість оцінки на певну якість виконання фізичної вправи, рухового завдання тощо (оцінка виступає критерієм самосвідомості, сумлінності, старанності тощо, а не тільки виміром виконаного завдання тощо). Сформованість певних мотивів визначається також адекватністю уявлення учнів щодо функцій фізичної культури. Так, прояв ігрового мотиву (бажання брати участь у рухливих і спортивних іграх, іграх за правилами доброчесної гри тощо) спонукає та активізує навчальну діяльність, яка базується на грі та спілкуванні, сприяє задоволенню потреби у руховій активності, але не за рахунок якості навчання.

Менш високі темпи формування мотиваційної сфери учнів щодо занять фізичною культурою спостерігаємо у прояві соціального (сприймання навчання як соціально значущий чинник, усвідомлення необхідності та доцільності навчання тощо), позиційного (підвищення соціального статусу та налаштованість на відповідну суспільну діяльність тощо) та зовнішнього (підкорення встановленим нормам тощо) мотивів. Хоча, соціальний мотив, у взаємодії з навчальним (пізнавальним), мають визначальне значення в забезпеченні якості навчально-виховного процесу.

Позитивна динаміка простежується також у характеристиці рівнів прояву мотиваційної сфери учнів щодо занять фізичною культурою. Наведемо результати такої динаміки на прикладі навчального та соціального мотивів, які відіграють визначальне значення в забезпеченні якості навчання. Так, на рисунку 2 представлена діаграма, яка характеризує зростання високого рівня мотивації навчання (90-80 балів) з 14 до 33 виборів (з 11,0 до 20,0%); вище середнього рівня мотивації навчання (79-65 балів) з 21 до 48 виборів (з 16,5 до 29,1%); зменшення середнього рівня мотивації навчання (64-40 балів) з 59 до 56 виборів (з 46,5 до 33,9%); зменшення зниженого рівня мотивації навчання (39- 20 балів) з 21 до 17 виборів (з 16,5 до 10,3%); зменшення низького рівня (19 і менше балів) з 12 до 11 виборів (з 9,5 до 6,7%).

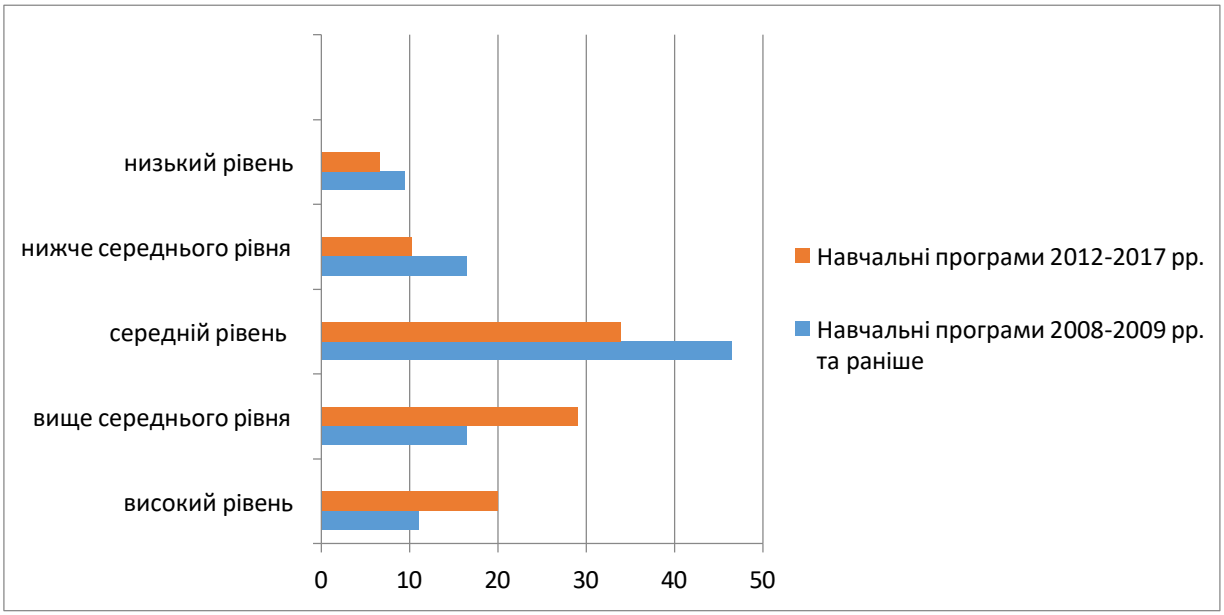


Рис. 2. Показники сформованості рівнів мотивації навчання під впливом навчальних програм 2008-2009 рр.

Аналізуючи рівні сформованості соціального мотиву навчальної діяльності, маємо зауважити, що показники високого рівня (90-80 балів) збільшились з 15 до 20 виборів (з 21,4 до 23,5%) респондентів; вище середнього

рівня (79-65 балів) – з 24 до 27 (з 31,8 до 34,3%); середнього рівня (64-40 балів) – з 15 до 23 (з 21,4 до 27,1%); зниженого рівня (39-20 балів) – зменшились з 12 до 11 (з 12,9 до 17,1%); низького рівня (19 і менше балів) – зменшились з 5,8 до 4,7% (рис. 3).

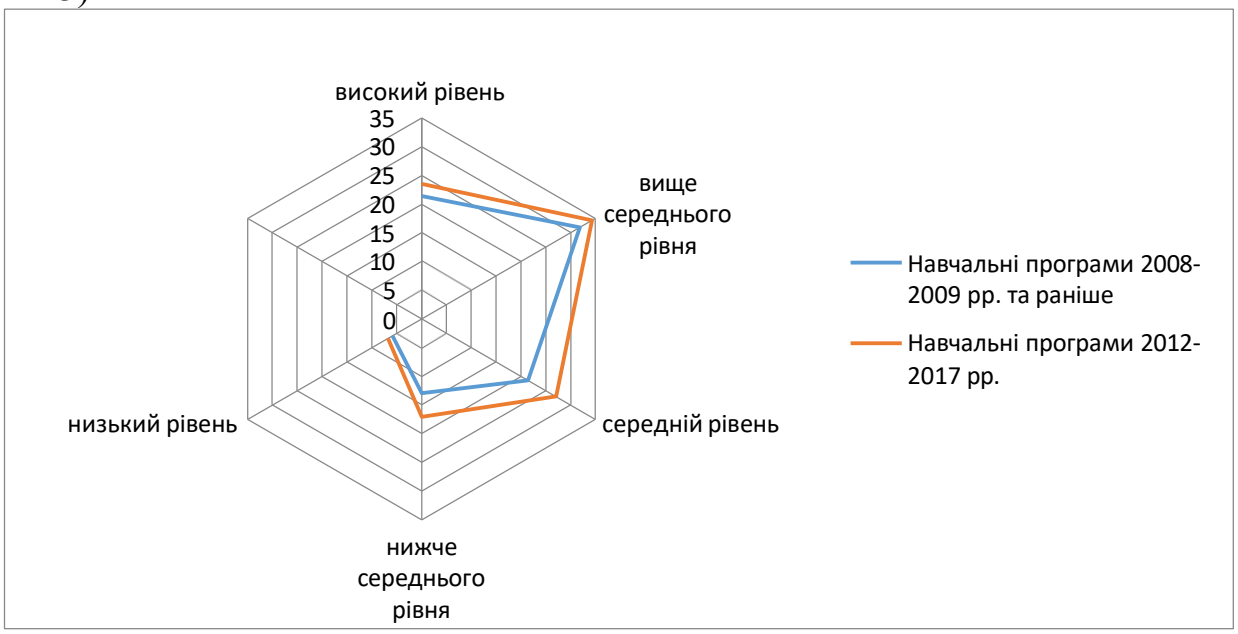


Рис. 3. Показники сформованості рівнів соціального мотиву до навчання під впливом навчальних програм 2008-2009 рр. з предмету «Фізична культура».

Певна динаміка простежується також у порівнянні рівнів прояву мотиву оцінки, ігрового, позиційного й зовнішнього мотивів, що свідчить про позитивні зрушення в характеристиці мотиваційній сфері учнів 6-7 класів щодо занять фізичною культурою під впливом оновленого змісту навчальних програм.

Проблема формування вмотивованості учнівської молоді до занять фізичною культурою і спортом продовжує бути актуальною у професійному дискурсі науковців та учителів-практиків. У зв'язку з цим, особливий інтерес викликають результати наукових досліджень та науково-методичні доробки авторів, які розглядають структуру та зміст процесу фізичного виховання учнівської молоді в контексті формування мотиваційної сфери особистості як полівмотивованого уявлення про функції навчально-виховної діяльності.

Так, результати нашого дослідження узгоджуються з науковою позицією Річардса, & Уілсона (2012, 2014), які наголошують на важливості структурування навчальних програм з фізичного виховання таким чином, щоб вони забезпечували розвиток потреби у навчанні впродовж усього життя; створення навчально-виховного середовища, яке би сприяло формуванню відчуття власної активності в реалізації завдань навчально-виховного процесу на засадах задоволення життєво важливих потреб, підсилення внутрішньої мотивації. При цьому, Грибан (2012), Нестерова, & Павлюк (2014) зауважують, що дефіцит рухової активності учнівської молоді є переважно соціальним, а не

біологічним феноменом, а тому вмотивованість до занять фізичною культурою має визначати фізичну активність, яка в кінцевому результаті, спрямована на зміну стану організму, набуття нового рівня фізичних здібностей, яких не можна досягти іншим шляхом, окрім занять фізичними вправами, оздоровчими тренуваннями тощо. У зв'язку з цим, автори зауважують, що одним із перспективних напрямів вирішення зазначеної проблеми є впровадження в навчальний процес спортивно зорієнтованої форми організації фізичного виховання з урахуванням вільного вибору варіативного модулю навчання (виду спорту, оздоровчо-рекреаційного виду рухової активності тощо), що передбачено й оновленим змістом навчальних програм.

Підвищення вмотивованості до занять фізичною культурою і спортом відбулося завдяки посилення теоретичної складової навчальної програми в контексті підвищення в учнів обізнаності з питань формування та збереження власного здоров'я, забезпечення соціальної активності засобами фізичної культури, набуття життєво важливих компетентностей тощо. Виправданість зроблених у програмах корективів підтверджується й дослідженнями інших учених. Так, здійснивши аналіз програм з фізичного виховання в школах країн Європи автори встановили, що при організації фізичного виховання потрібно зосередитись на збалансованому впливі як рухової, так й інтелектуальної складової фізичної культури (Уваров, Белаид, & Яхяви, 2016). Наукова позиція авторів узгоджується з результатами досліджень, в яких наголошується, що однією з умов розвитку вмотивованості учнів є збільшення обсягу та якості знань з фізичного виховання, об'єктивності оцінювання рухових досягнень, урахування пріоритетів (інтересу, зацікавленості) в обранні виду рухової активності, використання різноманітних інтерактивних рухових та здоров'ярозвивальних технологій (типу Self-FIT тощо), впливу прикладу батьків тощо (Kondakov, Kopeikina, Balysheva, Usatov, & Skrug, 2015; Amy S. Ha, Chris Lonsdale, David R. Lubans, & Johan Y. Y. Ng., 2018; Saulius Sukys, Daiva Majauskienė, Vida J. Cesnaitiene, & Diana Karanauskiene, 2014).

Актуальним у контексті нашого дослідження є думка про необхідність подолання певних психолого-педагогічних «бар'єрів», які заважають розвитку вмотивованості учнівської молоді до занять фізичною культурою, особливо в початковій та середній школах. Шляхом подолання цих бар'єрів має бути формування суб'єкт-суб'єктних відношень в системі «учитель – учень», варіативні навчальні програми, налаштовуваність педагогічного колективу на подолання чинників, які заважають розвитку мотивації (Claire M. Mowling, Sheri J. Brock, Kim K. Eiler, & Mary E. Rudisill, 2004). На необхідності підвищення мотивації учнівської молоді до фізичної активності зауважують Izedin Mehmeti, & Besim Halilaj (2018) у своїй статті «How to Increase Motivation for Physical Activity among Youth», в якій пропонують передбачати в навчальних програмах реалізацію заходів щодо утворення навчально-виховного середовища, яке би

сприяло розвитку як особистісних рухових умінь, так і навичок командної взаємодії, зниженню відчуття тривоги, страху невдачі тощо.

Отже, результати дослідження показали, що відносно невисокі темпи зростання вмотивованості учнів до занять фізичною культурою пояснюються власне структурою та змістом навчальних програм (до 2012 року), які практично не враховували пріоритети, інтереси і бажання учнів щодо виду рухової активності; особливості матеріально-технічного забезпечення процесу фізичного виховання; індивідуальні особливості фізичного розвитку та рухової підготовленості учнів, об'єктивність та мотив оцінки щодо успішності результатів рухової діяльності. Оновлення ж, а також удосконалення структури і змісту навчальних програм (з 2012 року) сприяло підвищенню рівнів умотивованості учнів до занять фізичною культурою. Цей факт пояснюється тим, що впроваджені зміни забезпечили позитивний вплив на розвиток, перш за все, соціально значущих фізкультурно-оздоровчих мотивів (бажання самостійно поставити перспективні цілі щодо тілесного вдосконалення, зрозуміти шляхи їх досягнення тощо), проявом яких є високий рівень цілепокладання (активна життєва позиція, бажання свідомо фізично вдосконалюватись, брати відповідальність за власні вчинки, поведінку, стан здоров'я тощо). Звичайно, ці особливості притаманні зрілій особистості, вони не завжди представлені навіть у дорослої людини, але учитель фізичної культури має прагнути до їх формування впродовж всього шкільного дитинства.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, встановлено, що оновлення й удосконалення змісту навчальних програм 2012-2017 рр. позитивно вплинуло на рівень вмотивованості учнів до занять фізичною культурою. Визначено, що оновлення змісту програм пов'язане, по- перше, із включенням нових структурних компонентів, змістовних ліній («Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека»), які сприяють набуття учнями ключових життєвих компетентностей; по-друге, із запровадженням розділів «Теоретико-методичні знання» (знаннєвий, ціннісний, діяльнісний компоненти) та «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів»; по-третє, із введенням модульної системи організації навчально-виховного процесу (інваріантна та варіативна складова); по-четверте, із удосконаленням змісту розділів «Оцінювання навчальних досягнень» та «Домашні завдання».

Результатом впливу оновленого змісту програм є підвищення рівня вмотивованості учнів до занять фізичною культурою і спортом (навчальний, соціальний, позиційний, ігровий, мотив оцінки, зовнішній).

Література.

1. *Agnieszka Radzimińska, Magdalena Weber-Rajek, EwelinaLulińska-Kuklik, UrszulaKaźmierczak, & Waldemar Moska* (2016). Academic youth's health

behavior. Physical education of students, 6(20), pp. 55-62. https://doi.org/10.15561/20755279.2016.0607
2. *Amy S. Ha, Chris Lonsdale, David R. Lubans, & Johan Y.Y.* (2018). Increasing students' physical activity during school physical education: rationale and protocol for the SELF-FIT cluster randomized controlled trial. BMC Public Health. 18:11 https://doi.org/10.1186/s12889-017-4553-8
3. *Iermakova T.S.* (2014). Development of the idea of forming health culture of a person in the world educational thought. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 4(18), 8-12. https://doi.org/10.6084/m9.figshare.950949
4. *Izedin Mehmeti, & Besim Halilaj* (2018). How to Increase Motivation for Physical Activity among Youth. Sport Mont. 16 1: 29-30. https://doi.org/10.26773/smj.180206
5. *Kenioua, M., &Boumasjed, A.E.* (2016). Sport and mental health level among university students. Physical Education of Students, 3(20), pp. 39-42. https://doi.org/10.15561/20755279.2016.0305
6. *Khudolii, O.M., & Ivashchenko, O.V.* (2013). Conceptual going near the modelign of process of educating and developing motive flairs for children and teenagers. Theory and Methods of the Physical Education, 2, 3-16. https://doi.org/10.17309/tmfv.2013.2.1012.
7. *Kondakov, V.L., Kopeikina, E.N., Balysheva, N.V., Usatov, A.N., & Skrug, D.A.* (2015). Causes of declining interest of students to employment physical education and sports. Physical education of students, 2015, 1(19), pp. 17-21. http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0104
8. *Zhamardiy V., Shkola O, Boichenko A., Prystynskyi V.* & [et.] (2020). Dynamics of Physical Fitness of Students during Powerlifting Classes. International Journal of Applied Exercise Physiology. Vol. 9. No 9, 235. P. 49-60. www.ijaep.com
9. *Kornosenko O., Denysovets T., Prystynskyi V.* & [et.] (2020). System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving. Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. International Journal of Applied Exercise Physiology. Vol. 9 No 8, 256 p, 33-41. www.ijaep.com
10. *Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskyi V., Stadnyk V*. (2020). Training Effect of Special Basketball Exercises. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ, *20*(3), 137-141. https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02
11. *Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu.* (2020). Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical Education. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ, 20(2), 117-123. https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08
12. *Грибан Г.П.* (2012). Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2, 25-28.

13. *Дослідження мотивації* навчання М. Гінзбурга. URL : https://vseosvita.ua/library/formuvanna-motivacii-navcalnoi-dialnosti-molodsih-skolariv-109709.html
14. *Закон України* Про освіту (2017). URL : http://w1.c1.rada.gov.ua
15. *Навчальна програма* з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів; за ред. Т.Ю. Круцевич [та ін.] (2012). 294.
16. *Навчальна програма* з фізичної культури для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів; за ред. Т.Ю. Круцевич [та ін.], М.В. Тимчик (2017). URL : https://osvita.ua/school/program/program-5-9/56135/
17. *Нова українська школа*: основи Стандарту освіти (2016). URL : http://nus.org.ua
18. *Осадчая, Т.Ю.* (2004). Система контролю над досягненнями учнів у сфері фізичного виховання у школах США. Фізичне виховання студентів, 2, 68–78.
19. *Сапаргасимова А.Е., Плужнов А.Е.* (2017). Фізичне виховання та спорт у країнах західної Європи. Природничо-наукові дослідження.URL : http://repo.kspi.kz/bitstream/handle/item
20. *Турчик І., Вацеба О., Бірюк С.* (2009). Урок фізичної культури у системі початкової шкільної освіти Польщі. Молода спортивна наука України, 2, 187-191.

References.

1. *Agnieszka Radzimińska, Magdalena Weber-Rajek, EwelinaLulińska-Kuklik, UrszulaKaźmierczak, & Waldemar Moska* (2016). Academic youth's health behavior. Physical education of students, 6(20), pp. 55-62. https://doi.org/10.15561/20755279.2016.0607
2. *Amy S. Ha, Chris Lonsdale, David R. Lubans, & Johan Y.Y.* (2018). Ng. Increasing students' physical activity during school physical education: rationale and protocol for the SELF-FIT cluster randomized controlled trial. BMC Public Health. 18:11. https://doi.org/10.1186/s12889-017-4553-8
3. *Andrew K., Richards R., & Chantal Levesque-Bristol* (2014). Student Learning and Motivation in Physical Education, Strategies. Journal for Physical and Sport Educators, 27:2, 43-46. https://doi.org/10.1080/08924562.2014.879431
4. *Claire M. Mowling, Sheri J. Brock, Kim K. Eiler, & Mary E. Rudisill* (2004). Student Motivation in Physical Education Breaking down Barriers. *Journal of* Physical Education, Recreation & Dance, 75:6, 40-45. https://doi.org/10.1080/07303084.2004.10607256
5. *Hryban H.P.* (2012). Analiz rukhovoi aktyvnosti studentiv spetsialnoho navchalnoho viddilennia. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 2, 25-28. (in Ukrainian).

6. *Danilova L.N.* (2010). Fizicheskoe vospitanie shkolnikov v Kanade, Germanii i SShA, ili kak vyigrat Olympiadu? Yaroslavskiy gosudarstvennyi pedagogicheskii universitet. 5, 2-7.
7. *Doslidzhennia motyvatsii* navchannia M. Hinzburha. URL : https://vseosvita.ua/library/formuvanna-motivacii-navcalnoi-dialnosti-molodsih-skolariv-109709.html
8. *Zakon Ukrainy* Pro osvitu (2017). URL : http://w1.c1.rada.gov.ua
9. *Iermakova T.S.* (2014). Development of the idea of forming health culture of a person in the world educational thought. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 4(18), 8-12. https://doi.org/10.6084/m9.figshare.950949
10. *Izedin Mehmeti, & Besim Halilaj* (2018). How to Increase Motivation for Physical Activity among Youth. Sport Mont. 16 1: 29-30. https://doi.org/10.26773/smj.180206
11. *Kenioua M., & Boumasjed A.E.* (2016). Sport and mental health level among university students. Physical Education of Students, 3(20), pp. 39-42. https://doi.org/10.15561/20755279.2016.0305
12. *Khudolii O.M., & Ivashchenko O.V.* (2013). Conceptual going near the modelign of process of educating and developing motive flairs for children and teenagers. Theory and Methods of the Physical Education, 2, 3-16. https://doi.org/10.17309/tmfv.2013.2.1012
13. *Kondakov V.L., Kopeikina E.N., Balysheva N.V., Usatov A.N., & Skrug, D.A.* (2015). Causes of declining interest of students to employment physical education and sports. Physical education of students, 1(19), pp. 17-21. http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0104
14. *Zhamardiy V., Shkola O., Boichenko A., Prystynskyi V.* & [et.] (2020). Dynamics of Physical Fitness of Students during Powerlifting Classes. International Journal of Applied Exercise Physiology. Vol. 9. No 9, 235. P. 49-60. www.ijaep.com
15. *Nova ukrainska shkola*: osnovy Standartu osvity (2016). URL : http://nus.org.ua
16. *Osadchaia T.Yu.* (2004). Systema kontrolia za dostyzhenyiamy uchashchykhsia v oblasty fyzycheskoho vospytanyia v shkolakh SShA. Fyzycheskoe vospytanye studentov. 2. 68-78.
17. *Sapargasimova, A.E. & Pluzhnov A.E.* (2017). Fyzycheskoe vospitanie i sport v stranakh zapadnoi Evropy. Estestvennonauchnye issledovanyia. URL : http://repo.kspi.kz/bitstream/handle/item.
18. *Saulius Sukys, Daiva Majauskienė & Vida J.* (2014). Cesnaitiene and Diana Karanauskiene Do Parents' Exercise Habits Predict 13–18-Year-Old Adolescents' Involvement in Sport? Journal of Sports Science and Medicine, 13, 522-528. http://www.jssm.org

19. *Turchyk I., Vatseba O. & Biriuk S.* (2009). Urok fizychnoi kultury u systemi pochatkovoi shkilnoi osvity Polshchi. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. 2, 187- 191 (in Ukrainian).
20. *Uvarov E.A., Belaid M. & Yakhiavi S.* Soderzhanie programm fizicheskogo vospitaniia v shkolakh Evroppy i Rossii. Vestnik Tambovskogo universiteta. URL : https://cyberleninka.ru/article/v/soderzhanie-programm-fizicheskogo-vospitaniya-v-shkolah-evropy-i-rossii.

УДК 378

Т.М. Сєрих, Н.І. Прядка
Комунальний заклад Сумський Палац дітей та юнацтва
(м. Суми, Україна)

УПРОВАДЖЕННЯ СПЕЦИФІЧНИХ ДИДАКТИЧНИХ ПРИНЦИПІВ РОБОТИ ПЕДАГОГА-ХОРЕОГРАФА ЯК ЗАПОРУКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

T.M. Sierykh, N.I. Priadka
Sumy Palace of Children and Youth
(Sumy, Ukraine)

IMPLEMENTATION OF SPECIFIC DIDACTIC PRINCIPLES IN THE CHOREOGRAPHY TEACHER'S WORK AS A SOURCE OF CHILDREN'S PHISICAL HEALTH

Анотація. Модернізація освітнього процесу спонукає до пошуку та впровадження найбільш дієвих, результативних, оптимальних інноваційних підходів, принципів, методик роботи в хореографічному колективі. Діяльність педагога-хореографа художнього колективу загалом визначається загально-дидактичними та специфічними принципами, які тісно взаємопов'язані, зумовлюють один одного та виконують регулятивну функцію. У статті зосереджена увага на розкритті особливостей реалізації специфічних принципів роботи педагога-хореографа на прикладі діяльності Народного художнього колективу Вокального ансамблю «Труля-ля-та».

Ключові слова: педагог-хореограф, дидактичні принципи, загальнодидактичні принципи, специфічні дидактичні принципи, фізичне здоров'я.

Annotation. Modernization of the educational process encourages searching and implementing effective, optimal innovative approaches, principles, methods of work in the choreographic group. The activity of choreography teacher in art group is generally determined by general didactic and specific principles, which are closely interconnected, determine each other and perform a regulatory function. The peculiarities of the implementation of specific principles of a teacher-choreographer's work on the example of the National Art Group Vocal Ensemble "Trulya-lya-ta" are discovered in article.

Key words: choreography teacher, didactic principles, general didactic principles, specific didactic principles, physical health.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Діяльність хореографічного колективу як складової сучасної мистецької освіти поступово модернізується завдяки впровадженню в освітній процес інноваційних підходів, принципів, технологій, методик, потребу в яких задовольняють сучасні наукові дослідження та поширення передового досвіду. Активне впровадження найкращих здобутків науковців та практиків в організацію діяльності хореографічних колективів закладів позашкільної освіти дозволяють переходити на новий вищий рівень освітнього процесу та мати кращі результати їх діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Хореографічно-педагогічна освіта в Україні є предметом комплексного дослідження науковців Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка (В. Ключко, Г. Ніколаї, Т. Повалій та ін). Учені Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (Л. Андрощук, О. Бикова, А. Криворотенко, С. Куценко) досліджують педагогічний потенціал хореографії щодо творчого розвитку дітей та молоді.

Об'єктивно діяльність творчих об'єднань, серед яких і хореографічні колективи закладів позашкільної освіти, у правовій площині регламентується нормативними документами (Законом України «Про освіту», Законом України «Про позашкільну освіту», «Положенням про позашкільний навчальний заклад» тощо), програмами, підручниками, відповідними їм технологіями, які зазнають трансформацій під впливом об'єктивних умов, професійного досвіду керівника хореографічного колективу.

Мета дослідження. На прикладі організації освітнього процесу в Народному художньому колективі Вокальний ансамбль «Труля-ля-та» Комунального закладу Сумський Палац дітей та юнацтва розкрити особливості специфічних принципів роботи педагога-хореографа як основних, керівних положень щодо організації його діяльності, від дотримання яких залежить якість освітнього процесу та результативність впливу на фізичне здоров'я дітей.

Завдання дослідження. Узагальнити теоретичний матеріал щодо специфічних принципів роботи педагога-хореографа та розкрити особливості їх реалізації під час роботи в художньому колективі закладу позашкільної освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рівень професіоналізму керівника хореографічного колективу закладу позашкільної освіти залежить не лише від знання основ хореографічного мистецтва, а й від обсягу знань із загальної педагогіки, вікової педагогіки, анатомії людини, музичного мистецтва та вміння аналізувати душевний стан учасників колективу, що вимагає обізнаності з питань психології. Впровадження науково-методичних здобутків у діяльність педагогів-хореографів стосується і активізації застосування на практиці специфічних принципів роботи у хореографічному колективі, що дають можливість викладати хореографію не просто як предмет, а як живе образне мистецтво. У процесі занять хореографією у вихованців колективу формується уявлення про зв'язок музики і танцю з життям, про хореографічне мистецтво як своєрідну форму відображення життя, про історію розвитку культури крізь призму історії хореографії, формується естетичний смак, розвивається пластичність рухів, постава, що дозволяє зберегти здоров'я дітей.

Перш за все окреслимо сутність поняття «**принципи навчання**». В. Ягупов принципи навчання окреслює як «спрямовуючі положення, нормативні вимоги до організації та проведення дидактичного процесу, які мають характер загальних вказівок, правил і норм та випливають із його закономірностей» [8]. Н. Воляник дидактичні принципи дефініціює як «певну систему основних дидактичних вимог до навчання, дотримання яких забезпечує його ефективність» та акцентує увагу на тому, що вони «поширюються на вивчення всіх дисциплін та визначають їх зміст, форми організації та методи навчання» [1, с. 53].

На нашу думку, загальнодидактичні принципи більш широко описані у науковій теорії та педагогічній практиці, тому ми не ставили собі за мету розкрити саме їх. Крім того, загальнодидактичні принципи не відображають усієї специфіки роботи в хореографічному колективі. Таким чином, вважаємо за необхідне наголосити на **специфічних принципах роботи педагога у хореографічному колективі**, спираючись на досвід роботи у Народному художньому колективі вокальному ансамблі «Труля-ля-та»: принцип ***гуманізації***; принцип збагачення ***емоційно-естетичного досвіду;*** принцип ***виховання здорової дитини***; принцип ***багатоукладності та варіативності***; принцип ***єдності культури і освіти***; принцип ***використання педагогічного потенціалу мистецтва***; принцип ***взаємозв'язку процесу виховання і навчання***; принцип ***виховання в діяльності***; принцип ***колективної діяльності***; принцип ***стимулювання***; принцип ***міждисциплінарності*** та ***інтеграції***; принцип ***комплексності***; принцип ***добровільності***; принцип ***самобутності*** хореографічного колективу.

Зупинимося докладніше на кожному специфічному принципі. На сучасному етапі особливої актуальності набуває проблема гуманізації змісту освіти, що зумовлює формування особистості, яка здатна до творчого сприйняття світу та соціально значущої особистісної діяльності, спрямованої на розвиток і гармонізацію соціального оточення. Принцип ***гуманізації*** передбачає пріоритетність формування доброзичливої, гуманної, людяної особистості, здатної до творчої самореалізації з акцентом на виявлення обдарованих і талановитих дітей. У сучасному хореографічному колективі педагогічна діяльність спрямована, в першу чергу, на дитину, формування та розвиток гуманістичних засад: любові до людини, глибокої поваги до людської гідності, позитивного сприйняття індивідуальних особливостей інших, визнання прав і свобод інших людей, бажання співчувати та допомагати. Дотримання принципу гуманізації дозволяє створити атмосферу довіри, співпереживання, відкритості, забезпечити сприятливий психологічний та емоційний мікроклімат в колективі, знизити рівень втоми і сформувати в дітей позитивну мотивацію на відвідування хореографічного колективу та отримання нових знань, відпрацювання навичок. Серед позитивних результатів дотримання означеного принципу визначаємо зниження імовірності виникнення конфліктів в учнівському середовищі і унеможливлення авторитаризму та формалізму з боку педагога. Ефективність впровадження принципу гуманізації залежить від використання практичних методів, викладання навчального матеріалу з орієнтуванням на кращі життєві приклади особисто педагога та відомих майстрів хореографічного мистецтва. Наприклад, під час загального вивчення нової танцювальної комбінації або хореографічного номеру, педагог на власному прикладі демонструє правильність виконання рухів, певні елементи можна продемонструвати наочно у виконанні відомих хореографів, після чого визначаються кращі виконавці серед дітей. За цими вихованцями педагог закріплює дітей, які не довчили рухи. За визначений час діти доопрацьовують рухи, комбінації рухів у командах, адже гармонія у формуванні людини передбачає не лише її всебічний розвиток, а й взаємодію з соціумом.

Принцип збагачення ***емоційно-естетичного досвіду*** тісно пов’язаний із розвитком почуттів дитини, емоційної сприйнятливості, емпатійності, що є важливою складовою гармонійного розвитку особистості та вважається нині одним із пріоритетів розвитку освіти. У педагогічній теорії і практиці проблема емоційного розвитку дітей розглядалася вченими в контексті художньо-естетичної діяльності, оскільки емоції забезпечують сприятливе тло для розвитку здорової дитини. О. Соцька емоційно-естетичний розвиток дитини дефініціює як «процес створення й актуалізації неповторного світу її естетичних почуттів та емоцій, спрямований на профілактику виникнення й розвитку естетичної глухоти, на розвиток її емоційної, духовної культури, збагачення емоційного досвіду, тобто формування, розвиток її творчих здібностей, що

реалізується у контексті естетичного виховання» [6, с. 267]. На нашу думку, потенційні можливості реалізації принципу емоційно-естетичного досвіду в хореографічному колективі полягають у формуванні розуміння краси, чуттєвості світосприйняття духових потреб та інтересів, емоційно-естетичного ставлення до дійсності, розвитку творчих здібностей. Впровадження означеного принципу уможливлюється шляхом використання таких методів, як робота зі спеціально підібраною літературою, підготовка та проведення цікавих занять з використанням відеоматеріалу досягнень відомих колективів сучасності та минулого, мотивація на естетично вишуканий результат з акцентом на роботу над помилками на шляху до досконалості в межах особистісних можливостей кожного вихованця.

Таким чином, досвід роботи у хореографічному колективі дає підстави стверджувати про особливе значення емоційного захоплення дітей для розвитку їх пізнавального інтересу під час занять, тоді як акцент на збагачення емоційно-естетичного досвіду розвиває естетичний смак, позитивність світосприйняття та спонукає до самовдосконалення.

Принцип ***виховання здорової дитини*** передбачає створення певної системи фізичного виховання з акцентом на поєднання останнього з моральним, інтелектуальним, естетичним вихованням та реалізується шляхом організації освітнього процесу на основі максимального збереження дитячого здоров'я за рахунок створення матеріальної бази для зміцнення здоров'я вихованців. Робота педагога-хореографа тісно пов'язана із забезпеченням фізичного розвитку здорових дітей, тому обрані методи роботи мають відповідати індивідуальним особливостям і природним даним кожного вихованця. З цією метою на заняттях нами розроблено комплекс вправ для розвитку фізичних даних вихованців, проводяться заняття на килимках, що дозволяють у помірному темпі відпрацьовувати вправи. Реалізація принципу виховання здорової дитини на уроках класичного танцю охоплює відпрацювання сукупності елементів і рухів такого танцю. В процесі технічного відпрацювання цих рухів, елементів, їх форм і поєднань відбувається розвиток і вдосконалення фізичних даних вихованців хореографічного колективу, що є основою для засвоєння інших видів хореографічного мистецтва. Видатний педагог М. Левін [□3, с. 7] акцентував увагу на корекційних можливостях створення спеціальних танцювальних комбінацій: сприяння підвищенню тонусу м'язів, відновлення працездатності, розвиток сил м'язів, зміцнення суглобів і підвищення їх рухливості, вплив на серцево-судинний, нервово-м'язовий і кістково-зв'язковий апарат людини.

Принцип ***багатоукладності та варіативності*** акцентує увагу на важливості широкого вибору форм, змісту, засобів, методів роботи у хореографічному колективі та передбачає запровадження поліваріативності освітніх програм. Специфіка роботи педагога хореографічного колективу

дозволяє обирати величезну кількість форм занять, серед яких «заняття-змагання», «заняття-концерти», «заняття з груповими формами роботи», «заняття творчості», «заняття взаємонавчання вихованців», «заняття-фантазування». Для більш ефективного сприйняття та засвоєння інформації на заняттях у хореографічному колективі використовується цілий спектр різноманітних методів, серед яких вербальні (найбільш широковживаний – пояснення методики виконання нового руху чи танцювальної комбінації), наочні (наприклад, показ педагогом нового руху), практичні (що стосуються відтворення, виконання вправ, елементів) методи передачі інформації.

У сучасному суспільстві домінантним індикатором цивілізаційного розвитку вважається зверненість до культури, ціннісних орієнтирів та духовного світу. Одним із явищ цивілізації є освіта, спрямована на розвиток особистості та орієнтована на індивіда. У педагогіці сутність культурологічного підходу відображено у принципі ***єдності культури і освіти.*** На думку німецького педагога А. Дістервега, який розвивав методичний принцип культуровідповідності, стан культури будь-якого суспільства вважається основою для розвитку нового покоління цього суспільства. Відповідно, конкретний культурний контекст диктує системі освіти методи виховання та освіти відповідно до актуальних вимог і цінностей культури. А. Дістервег вважав, що «людину необхідно формувати відповідно до вимог сучасної їй передової культури й науки, зокрема, передової культури й науки її вітчизни» [2, с. 183]. Чжоу Мін співвідношення освіти і культури пояснює як «смислопороджуюча єдність, що формує методичне спрямування освітнього процесу, в якому не лише генеруються нові педагогічні принципи а й сама культура постає як загальна модель організації освіти» [7]. Тобто культура слугує освіті в якості моделі-образа, у відповідності з яким вибудовується, організовується система освіти.

Означений принцип визначає важливість орієнтування на вітчизняні та світові здобутки, мистецькі цінності, зокрема хореографічні, та орієнтування на пріоритетність національної освіти. Загальновідомо, що дитячий внутрішній світ характеризується відкритістю, довірливістю, чуйністю, тому завжди готовий відгукнутися на світ культури. У хореографічних постановках акумулюється культурний та художній досвід української або іншої національної культури (якщо мова йде про постановку національного танцю іноземної культури). Це надзвичайно важливо та актуально для освітнього процесу в сучасних культурно розвинутих країнах з притаманними їм різноманітними перетинами, нагромадженнями, взаємовпливами, асиміляційними процесами.

Діяльність хореографічного колективу співвідноситься не з абстрактною філософською категорією культури, а з реальною культурною дійсністю, що має власну мову, традиції та домінує на певній території. В першу чергу, будь-яка освіта, у тому числі і хореографічна, співвідноситься з національною культурою. Наголошуємо, що у межах реалізації принципу єдності культури і освіти, готуючись до створення нових танцювальних композицій та хореографічних номерів, ми також орієнтуємося на українські та світові мистецькі, зокрема хореографічні, цінності як духовні надбання людства, адже саме культура творить людину.

Таким чином, принцип єдності культури і освіти сприяє підвищенню ефективності методичних можливостей хореографічного мистецтва. Наприклад, він вважається важливим у досягненні мети формування цілісного інтересу до хореографічного мистецтва, що представляє культуру.

Принцип ***використання педагогічного потенціалу мистецтва*** вважаємо вагомим у діяльності хореографічного колективу О. Мартиненко [4, с. 68] наголошує на його напрямках: виховний, мотиваційний, комунікативний, творчоспонукальний, інформативно-пізнавальний, гедоністичний, релаксаційний, естетико-культурологічний.. На нашу думку, будь-який витвір мистецтва акумулює в собі не лише естетичну цінність, а й виховний, педагогічний потенціал. Акцентуючи увагу дітей на цінностях, які екстраполюються із творів мистецтва на художньо-естетичний життєвий досвід кожного вихованця, педагог хореографічного колективу у своїй роботі реалізує принцип використання педагогічного потенціалу мистецтва.

Принцип ***взаємозв'язку процесу виховання і навчання*** спрямований на вирішення виховних завдань в діяльності хореографічного колективу. На нашу думку, освітній процес в хореографічному колективі акумулює в собі не лише навчальну складову, а й виховну, які тісно взаємопов'язані, завдяки чому досягається необхідний результат. Як будь-який вид мистецтва, танець сприяє вихованню дитини, відображаючи навколишнє життя в системі художніх образів. Через переживання і передачу цих образів під час виконання танцю (чи то смуток, чи печаль, чи захоплення, чи радість тощо), здійснюється потужний виховний вплив на учасників хореографічного колективу. Наприклад, вивчення рухів класичного танцю як основного засобу створення художніх образів через використання рухів і положень людського тіла з метою передачі своєрідної виразної мови, сприяє естетичному, емоційному, духовному вихованню. Сучасні наукові розвідки акцентують увагу на розумовому розвитку, сприянні формуванню творчих проявів, що активізують сприйняття і уявлення, будять фантазію і уяву, надають діяльності дитини пошукового характеру шляхом залучення до створення художніх образів засобами танцю.

Ще одним вагомим принципом, яким важливо керуватися під час роботи у хореографічному колективі, визначаємо принцип ***виховання в діяльності***, що спрямований на формування особистісних якостей в процесі хореографічної діяльності. Наголошуємо на тому, що в процесі занять хореографічною діяльністю у дітей виховуються морально-етичні якості, серед яких визначаємо вміння долати труднощі, цілеспрямовано, старанно працювати під час опанування складних для виконання рухів, успішно завершувати розпочату справу, об'єднувати зусилля для спільного результату, допомагати один одному, домовлятися, знаходити спільні рішення, цілеспрямовано працювати, зосередивши увагу на головному. Принцип виховання в діяльності реалізується і шляхом дотримання чітко визначених правил функціонування хореографічного колективу, серед яких, наприклад, нами визначено наступні: приходити на заняття вчасно, в танцювальній формі і з зібраним волоссям; під час виконання вправ керівником гуртка та гри акомпаніатора забороняється розмовляти, відволікати інших; потрібно шанобливо ставитися до всіх членів танцювальної групи; забороняється перебивати педагога під час пояснення матеріалу тощо.

В аспекті об'єднання зусиль на спільний результат наголошуємо і на принципі ***колективної діяльності***, що передбачає формування відчуття причетності до хореографічного колективу та результативності діяльності, активності та дотримання дисципліни.

Принцип ***стимулювання*** передбачає підтримку успіхів вихованців колективу, їхньої творчої самореалізації, створення сприятливих умов для розвитку здібностей вихованців колективу, стимулювання їх ініціативності та заохочення до самостійності. Наприклад, під час складання хореографічної комбінації можна залишити без рухів декілька музичних тактів і запропонувати дітям придумати рухи самостійно, заохотивши їх до створення танцювального малюнку.

Важливим принципом, яким треба керуватися в діяльності хореографічного колективу, визначаємо принцип ***міждисциплінарності*** та ***інтеграції***, що передбачає взаємовплив різних видів мистецтва та хореографії. Хореографічне мистецтво – це синтетичне мистецтво, в якому тісно поєднані музика, пластика, ритм, елементи живопису та драматичного мистецтва: *музика* – це душа танцю, в ній закріплена його емоційна будова, вона посилює виразність *танцювальної пластики*, що є виражальним засобом, і дає останній емоційну та ритмічну основу, а *ритмом* підкреслюється характер руху; *живопис* допомагає в оформленні вистав, створенні костюмів; *драматичне мистецтво* допомагає розкрити танцювальний образ під час сценічного втілення задуму. Так, наприклад у Народному вокальному ансамблі «Труля-ля-та» тісно пов'язані мистецтво співу, танцю та музичне мистецтво, і в кожному номері простежується їх синтез. Отже, хореографія – мистецтво синкретичне, і не може

існувати та успішно розвиватися без тісних зв'язків з іншими видами мистецтва, не спираючись на їх здобутки та відкриття.

Принцип ***комплексності***, що спрямований на комплексний, всеохоплюючий вплив на всі сторони особистості вихованців з метою їх гармонійного та всебічного розвитку, теж посідає чільне місце серед специфічних принципів роботи в хореографічному колективі, оскільки, на нашу думку, хореографічне мистецтво гармонізує емоційний стан особистості. Танець сприяє вихованню почуття краси, товаришування, привчає до дисципліни (завчасно приходити на заняття, мати правильну зачіску для дівчат, бути у формі і т.п.) і правил етикету (не заходити до класу поки звучить музика, не перебивати вчителя під час пояснення навчального матеріалу, пропускати дівчат вперед, подавати їм руку в разі необхідності тощо). Саме участю у танцювальних колективах виховується неабияка сила й витривалість молоді, вміння переборювати фізичні й моральні труднощі, розвивати наполегливість у досягненні мети.

Принцип ***добровільності*** передбачає врахування особистого бажання дітей займатися у хореографічному колективі. Загальноприйнято індикатором успішності діяльності педагога в хореографічному колективі вважати стабільність контингенту та відсутність пропусків без поважних причин. Результативність занять дітей у хореографічному колективі, на нашу думку, визначається усвідомленим бажанням його відвідувати та мотивованістю досягати вершин.

Принцип ***самобутності хореографічного колективу*** відображає його неповторність, оригінальність. Наприклад, особливістю роботи в хореографічному гуртку Народного вокального ансамблю «Труля-ля-та» Комунального закладу Сумський Палац дітей та юнацтва є те, що на заняттях створюються умови для творчого розвитку дітей засобами поєднання хореографії та вокального співу, відбувається синтез танцювального та музичного мистецтва, вихованці набувають певного обсягу знань, умінь та навичок, необхідних для практичної вокальної діяльності у поєднанні з танцювальними рухами.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Спираючись на досвід роботи у Народному художньому колективі вокальному ансамблі «Труля-ля-та» Комунального закладу Сумський Палац дітей та юнацтва, наголошуємо на тому, що системне дотримання визначених специфічних принципів роботи в хореографічному колективі (гуманізації, збагачення емоційно-естетичного досвіду, виховання здорової дитини, багатоукладності та варіативності, єдності культури і освіти, використання педагогічного потенціалу мистецтва, взаємозв'язку процесу виховання і навчання, виховання в діяльності, колективної діяльності, стимулювання, міждисциплінарності та інтеграції, комплексності, добровільності, самобутності хореографічного колективу)

забезпечує результативність його діяльності та ефективність впливу на гармонійний розвиток і формування особистості вихованців, їхнього фізичного здоров'я. До перспектив подальших досліджень визначаємо розкриття специфіки реалізації загальнодидактичних принципів роботи педагога- хореографа в художніх колективах закладу позашкільної освіти.

Література.

1. Воляник Н. Методика робот з дитячим хореографічним колективом. *Дидактичні матеріали для студентів 3-го курсу спеціальності 5.01010201 «Початкова освіта» з додатковою кваліфікацією «Керівник дитячого хореографічного колективу».* Броди, 2016. 116 с.
2. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
3. Левін М. Гімнастика у хореографічній школі. Терраспорт, 2001. 96 с.
4. Мартиненко О. Теорія і методика роботи з хореографічним колективом: навч. пос. Видавець Ткачук О.В., 2016. 342 с.
5. Реброва О. Теорія і методика формування художньо-ментального досвіду майбутніх учителів музичного мистецтва та хореографії: дис. доктора пед. наук спец. 13.00.02; 13.00.04. Київ, 2014. 595 с.
6. Соцька О. Принцип культуро доцільного виховання особистості дитини дошкільного віку: теоретичний аспект. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського.* 2011. № 3-4. С. 264–269.
7. Чжоу Мін. Принцип культуровідповідності в методиці формування інтересу молоді до європейського класичного мистецтва. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського.* 2014. № 9-10. С. 181–190.
8. Ягупов В. Педагогіка: навч. посібник. Київ: Либідь, 2002. 560 с.

References.

1. Volianyk N. Metodyka robot z dytiachym khoreohrafichnym kolektyvom. Dydaktychni materialy dlia studentiv 3-ho kursu spetsialnosti 5.01010201 «Pochatkova osvita» z dodatkovoiu kvalifikatsiieiu «Kerivnyk dytiachoho khoreohrafichnoho kolektyvu». Brody, 2016. 116 s.
2. Honcharenko S. Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk. Kyiv: Lybid, 1997. 376 s.
3. Levyn M. Hymnastyka v khoreohrafycheskoi shkole. Moskva: Terrasport, 2001. 96 s.
4. Martynenko O. Teoriia i metodyka roboty z khoreohrafichnym kolektyvom: navch. pos. Vydavets Tkachuk O.V., 2016. 342 s.
5. Rebrova O. Teoriia i metodyka formuvannia khudozhno-mentalnoho dosvidu maibutnikh uchyteliv muzychnoho mystetstva ta khoreohrafii: dys. doktora ped. nauk spets. 13.00.02; 13.00.04. Kyiv, 2014. 595 s.
6. Sotska O. Pryntsyp kulturo dotsilnoho vykhovannia osobystosti dytyny doshkilnoho viku: teoretychnyi aspekt. Naukovyi visnyk Pivdennoukrainskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. K.D. Ushynskoho. 2011. № 3-4. S. 264–269.
7. Chzhou Min. Pryntsyp kulturovidpovidnosti v metodytsi formuvannia interesu molodi do yevropeiskoho klasychnoho mystetstva. Naukovyi visnyk Pivdennoukrainskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. K.D. Ushynskoho. 2014. № 9-10. S. 181–190.
8. Iahupov V. Pedahohika: navch. posibnyk. Kyiv: Lybid, 2002. 560 s.

РОЗДІЛ 4.

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 378

С.А. Ковальов, А.А. Горбацевич
Білоруський державний університет
(м. Мінськ)

ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

S.A. Kovalev, A.A. Gorbatsevich
Belarusian State University
(Minsk)

WELLNESS PHYSICAL CULTURE

Анотація. У статті представлені форми оздоровчої фізичної культури, а також їх вплив на організм людини. Наведено приклади фізичних вправ для підтримки організму в тонусі, а саме вправи циклічного та ациклічного характеру, описано функції, які виконує оздоровча фізична культура. Значення оздоровчої фізичної культури у суспільстві.

Ключові слова: Оздоровча фізична культура (ОФК). Напрями, види, функції та форми ОФК. Вплив ОФК на організм людини

Annotation. The article presents the forms of health-improving physical culture, as well as their influence on the human body. Examples of physical exercises to maintain the body in good shape, namely exercises of a cyclic and acyclic nature, are given, functions that are performed by health-improving physical culture are described. The value of health-improving physical culture in modern society.

Key words: Recreational physical culture (OFK). Directions, types, functions and forms of OFK. The effect of OFK on the human body.

Постановка проблеми. Найефективніша профілактика більшості захворювань, що вкорочують наше століття – здоровий спосіб життя, що передбачає достатню рухову активність. Академік А.А. Богомолець писав: «Уміння продовжити життя – це насамперед уміння не скоротити його». Шляхи оздоровлення відомі. Треба лише, щоб кожна людина

сам подбав про своє здоров'я і пам'ятав, що сьогодні рух необхідний людині так само, як хліб та вода.

Людина завжди прагне зміцнення свого здоров'я. Процес фізичної підготовки за допомогою оздоровчої фізичної культури повинен базуватися на чіткому уявленні про фізичний стан людини та її зміни, пов'язані з фізичними навантаженнями. Одне з найголовніших завдань оздоровчої фізичної культури – правильно підібрати засоби, методи розвитку основних рухових якостей, завдяки яким покращився б і стан фізичного стану людини.

Основний зміст. Основою процесу формування та збереження здоров'я людини є здоровий спосіб життя, а також оптимальна рухова активність, що забезпечується заняттями оздоровчою фізичною культурою. Різноманітність оздоровчої фізичної культури дозволяє як зберегти, а й відновити здоров'я людей, які перенесли серйозні захворювання.

Найважливішими показниками фізично досконалої людини сучасності є:

a) міцне здоров'я, яке забезпечує людині можливість швидко адаптуватися до різних умов;

b) висока загальна фізична працездатність;

c) пропорційно розвинена статура, правильна постава;

d) володіння раціональною технікою основних життєво важливих рухів;

e) всебічно та гармонійно розвинені фізичні якості, що виключають однобічний розвиток людини;

f) фізкультурна освіченість, тобто. володіння спеціальними знаннями та вміннями користуватися своїм тілом та фізичними здібностями у житті, праці та спорті.

Оздоровча фізична культура – це специфічна сфера використання засобів фізичної культури та спорту. Спрямовану на оптимізацію фізичного стану людини відновлення сил, сил, витрачених у процесі праці (навчання), організацію активного дозвілля та підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів виробництва та навколишнього середовища.

Завданням оздоровчої фізичної культури є загальне оздоровлення, підвищення опірності організму шкідливим впливам довкілля, попередження захворювань тощо. Оздоровча фізична культура (як рід діяльності) організована рухова активність, а також такі види діяльності, пов'язані з дотриманням здорового способу життя в рамках оздоровчої фізичної культури

спрямовано чергу на досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту. Оздоровча фізична культура виконує такі функції, які безпосередньо стосуються проблем формування стабільного здоров'я.

Освітня функція – використання оздоровчої фізичної культури у загальній системі освіти з формування життєво- важливих рухових умінь і навиків, придбання спеціальних знань у сфері теорії та методики фізичної культури, необхідних ведення здорового життя.

Оздоровча функція – використання засобів оздоровчої фізичної культури у системі заходів, вкладених у збереження та зміцнення здоров'я з урахуванням віку, професійної діяльності, наявності захворювань чи розладів здоров'я тощо.

Виховна функція – формування якостей особистості та рис характеру, що дозволяють сформувати оптимальний психологічний клімат у суспільстві, колективі, сім'ї, а також формування потреби у дотриманні норм здорового способу життя.

Рекреативна функція - використання засобів оздоровчої фізичної культури у забезпеченні повноцінного відпочинку, відновлення фізичних та психічних сил з урахуванням характеру та специфіки виробничої втоми.

Використання різних форм оздоровчої фізичної культури дозволяє вирішувати у суспільстві різні завдання: загальноосвітні, пізнавальні – туризм; реабілітаційні – лікувальна гімнастика; рекреаційні, розважальні гри; професійні – виробнича гімнастика, професійно-ужиткова фізична підготовка.

За ступенем впливу організм всі види оздоровчої фізичної культури (залежно від структури рухів) можна розділити на великі групи: вправи циклічного і ациклічного характеру.

Циклічні вправи – це такі рухові акти, у яких тривалий час постійно повторюється той самий закінчений руховий цикл. В ациклічних вправах структура рухів немає стереотипного циклу і змінюється під час виконання. До ациклічних вправ належать:

Ранкова гігієнічна гімнастика та виробнича гімнастика. Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє швидше приведенню організму в робочий стан після пробудження, підтримці високого рівня працездатності протягом трудового дня, удосконаленню координації нервово-м'язового апарату, діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Під час ранкової гімнастики та наступних водних

процедур активізується діяльність шкірних та м'язових рецепторів, вестибулярного апарату, підвищується збудливість ЦНС, що сприяє покращенню функцій опорно-рухового апарату та внутрішніх органів.

Виробнича гімнастика. Цей вид оздоровчої фізкультури використовують у різних формах безпосередньо з виробництва. Вступна гімнастика перед початком роботи сприяє активізації нервових рухових центрів та посиленню кровообігу в робочих м'язових групах. Вона необхідна особливо у тих видах виробничої діяльності, пов'язані з тривалим збереженням сидячої робочої пози і точністю виконання дрібних механічних операцій. Фізкультурні паузи організуються безпосередньо під час роботи.

Ритмічна гімнастика. Особливість ритмічної гімнастики у тому, що темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу. У ній використовується комплекс різних засобів, що впливають на організм.

Атлетична гімнастика. Заняття атлетичною гімнастикою викликають виражені морфофункціональні зміни (переважно нервово-м'язового апарату): гіпертрофію м'язових волокон та збільшення фізіологічного поперечника м'язів; зростання м'язової маси, сили та силової витривалості. Ці зміни пов'язані в основному з тривалим збільшенням кровотоку в м'язових групах, що працюють, в результаті багаторазового повторення вправ, що покращує трофіку (живлення) м'язової тканини. Необхідно наголосити, що ці зміни не сприяють підвищенню резервних можливостей апарату кровообігу та аеробної продуктивності організму.

Гімнастика за системою "ХАТХА-ЙОГА". Хатха-йога - це складова частина індійської йоги, яка включає систему фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення людського тіла і функцій внутрішніх органів. Вона складається із статистичних поз (асан), дихальних вправ та елементів психорегуляції.

Виконання спеціальних дихальних вправ (контрольоване дихання), пов'язаних із затримкою дихання, окрім нервово-рефлекторного впливу на організм сприяє збільшенню життєвої ємності легень та підвищує стійкість організму до гіпоксії. «Сава-сана» (мертва поза) з повною м'язовою релаксацією та зануренням у напівдрімотний стан використовується для більш швидкого та повного відновлення організму після сильних м'язових напружень у статистичних позах. У позі "ширса-сана" (стійка на голові) збільшується приплив крові до головного мозку, в позі лотоса - до органів малого тазу. Найважливіший елемент системи тренувань йогів – концентрація уваги окремих ділянках організму і під час різних вправ. Саме здатністю до концентрації свідомості

обумовлені численні «чудеса» йогів, оскільки з її допомогою мобілізуються різноманітні резерви нашого організму. У спільному радянсько-індійському космічному польоті, здійсненому в 1984 році, перший льотчик-космонавт Індії Ракеш Шарма поряд з іншими завданнями вирішував і таку, як вивчення впливу вправ йога на організм людини під час підготовки та здійснення космічних польотів.

Циклічні вправи. Аеробіка – це система фізичних вправ, енергозабезпечення яких здійснюється з допомогою використання кисню. Слово «аеробіка» означає «з киснем». Це вправи досить енергійні та бадьорі, тривають досить довго і виконуються регулярно, щоб підтримати серце та легені у стані здоров'я. Як правило, виконується у групах з інструктором та фоновою музикою.

Степ-аеробіка. Найдавніший вид аеробних вправ, проте один із найвизнаніших і ефективніших. Проводитись може як у групах так і вдома, де ритмічна музика для аеробіки задає темп заняттям.

Велоаеробіка. З 1989 року з'явилася можливість тренуватися велосипедом у закритому приміщенні. До цього дня це один із найбільш практикованих видів діяльності у тренажерних залах. Велоаеробіка не вимагає ніяких спеціальних навичок, дає шанс за 45 хвилин спалити 500 калорій і підходить для людей різного віку. Інша перевага цього виду аеробіки – це психологічний аспект. Класи обладнані відеопроекторами для віртуальної поїздки з фантастичними краєвидами та заспокійливою музикою.

Скакалка - це пристрій, який може бути використаний практично в будь-якому місці і в будь-який час. Для виконання вправ не потрібно витрачати багато часу на навчання, а обладнання коштує копійки. Для ритму використовується швидка музика (для аеробіки зі скакалкою) тривалість треків можна використовувати як орієнтир за часом.

Джаз-аеробіка. Популярне аеробне тренування у групі від кількох людей до десятків. Уроки аеробіки проводять сертифіковані інструктори, які навчають специфічним танцювальним рухом та під час занять стежать за технікою виконання.

Оздоровча ходьба. Ходьба – не просто спосіб переміщення у просторі, а й дієвий засіб зміцнення організму, зокрема серцево-судинної системи. Приваблива ходьба та своєю природністю. Деякі люди соромляться, особливо у початковий період, займатися бігом. А ходьба не бентежить нікого, можна навіть не вдягати спортивний костюм. Якщо ж займатися ходьбою в парку, в лісі, то це надає заняттям величезний оздоровчий ефект, який пов'язаний із перебуванням на свіжому повітрі.

Для реалізації оздоровчого впливу ходьби необхідно враховувати три показники: час ходьби, її швидкість та відстань.

З фізіології відомо, що при ходьбі на 3 км зі швидкістю 3 км/год обмін речовин зростає у півтора рази, а при швидкості 6 км/год – більш ніж у

5 разів. Спортсмени, що спеціалізуються на спортивній ходьбі, при проходженні дистанції 50 км втрачають у вазі до 5 кг. Оскільки під час ходьби працювати включаються численні м'язові групи, енерговитрати залежно від швидкості зростають у 3 – 8 раз. У стані спокою людина витрачає в середньому 1.5 ккал/хв енергії. При ходьбі зі швидкістю 5 – 6 км/година людина вагою 54 кг витрачає 4,2 ккал/хв, 72 кг – 5 ккал/хв, 90 кг – 6,1 ккал/хв. Інакше висловлюючись, витрата енергії за нормальної ходьбі збільшується щонайменше ніж у 3-4 разу.

Для людини, яка не займається фізичною роботою, енергійна ходьба протягом 1,5 – 2 годин може стати нормою її денної рухової активності. Японські вчені вважають, що 10000 кроків на день – це мінімальна доза фізичної активності, яка потрібна організму людини.

Для покращення стану здоров'я займатися ходьбою треба регулярно, постійно збільшуючи навантаження, які мають бути адекватними стану здоров'я людини. Занадто повільна та нетривала ходьба не дає бажаного результату, а надто тривала та швидка непідготовленій людині може завдати шкоди.

Організм людини у процесі своєї життєдіяльності внаслідок безперервно протікаючих біохімічних реакцій накопичує велику кількість продуктів розпаду, так званих шлаків. Якщо їх вчасно не видалити станеться отруєння організму, порушення функцій різних органів, а суб'єктивно це сприймається як погіршення самопочуття, настрою та зовнішнього вигляду.

З організму шлаки виводяться різними шляхами, в тому числі через систему потовиділення. Для збереження здоров'я кожній людині, незалежно від віку, бажано хоча б один раз на день ґрунтовно пропотіти. А що може змусити нас пропотіти краще, ніж біг? Потіння в парній також корисне, проте його очищувальна та оздоровча ефективність нижча, ніж під час бігу. Проф. Ю.Ф. Змановський вважає біг найнадійнішим, найуніверсальнішим, найшвидшим оздоровчим засобом. На його думку, немає більш ефективної вправи, яка надавала б такий оптимальний регулюючий вплив на нервову та ендокринну системи, роботу яких можна вдосконалювати не короткочасними, хоча й сильними навантаженнями, а лише шляхом тривалих циклічних вправ помірної інтенсивності.

Для посилення пропаганди занять оздоровчим бігом необхідно глибше усвідомити психологію людини і мотиви, що ним керують. Причини недостатньої фізичної активності населення:

1. Недостатня обізнаність про користь занять (40% населення);
2. Відсутність інтересу до занять (47%);
3. Перевага будь-яких інших занять у вільний час (62%);
4. Лінь (57%);
5. Відсутність інформації щодо можливості занять, проблема вільного часу;
6. Невіра у свої можливості (все одно нічого не вийде). Плавання. У цьому виді циклічних вправ також беруть участь усі м'язові групи, але внаслідок горизонтального положення тіла та специфіки водного середовища навантаження на систему кровообігу у плаванні

менше, ніж у бігу чи ходьбі на лижах.

Фітнес. На сьогоднішній день «фітнес» загалом можна визначити як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, узгоджену з індивідуальним станом психофізичної сфери людини, її мотиваційною визначеністю та особистою зацікавленістю.

Для системи фітнес комплекс функціональних реакцій пов'язаний насамперед із серцево-судинною та опорно-руховим апаратом. Основним показником ефективності роботи серцево-судинної системи є кардіореспіраторна підготовленість. Оцінювана за здатністю серця перекачувати насичену киснем кров до м'язів і органів із подальшим видаленням продуктів обміну.

Дихальна система за рахунок частоти, глибини та ритму вдихів та видихів забезпечує доставку кисню в кров та виведення вуглекислого газу, бере участь у енергозабезпеченні та пов'язана з функцією ССС.

Здоров'я людини – це не раз і назавжди це. Людина народжується з певними вихідними якостями, росте, розвивається, її організм протягом життя змінюється і анатомічно, і фізіологічно. Відбуваються коливання і стан здоров'я: воно то поліпшується, то погіршується. У цей процес можна і потрібно втручатися. Найчастіше це роблять лікарі, але насамперед про це слід піклуватися самому.

Слід особливо сказати про вплив занять оздоровчою фізичною культурою на організм, схильний до несприятливих наслідків шкідливих звичок. Як відомо, серед цих наслідків яскраво виражений фактор швидкого старіння та руйнування організму. Фізична культура є основним засобом, що затримує погіршення фізичних якостей та зниження адаптаційних здібностей організму в цілому.

серцево-судинної системи зокрема, неминучих у прискореному процесі інволюції. Усі подібні зміни відбиваються як у діяльності серця, і стані периферичних судин. Зокрема, в ураженому організмі суттєво знижується здатність серця до максимальної напруги, що проявляється у зменшенні максимальної частоти серцевих скорочень. Під впливом шкідливих факторів відбуваються зміни в судинній системі: знижується еластичність великих артерій, підвищується загальний периферичний судинний опір.

Всі ці зміни в системі кровообігу, зниження продуктивності серця спричиняють виражене зменшення максимальних аеробних можливостей організму, зниження рівня фізичної працездатності та витривалості.

Під впливом шкідливих звичок, насамперед куріння, погіршуються і функціональні можливості дихальної системи. Життєва ємність легень (ЖЕЛ) курця протягом року знижується загалом на 7,5 мл на1м2 поверхні тіла. Відбувається зниження вентиляційної функції легень – зменшення максимальної вентиляції легень.

Істотно змінюються і обмінні процеси: зменшується толерантність до глюкози, підвищується вміст загального холестерину, ЛІП та тригліцеридів у крові, що характерно для розвитку атеросклерозу.

Регулярне та адекватне фізичне тренування, заняття оздоровчою фізичною культурою здатні значною мірою призупинити або навіть затримати розвиток інволюційних змін фізіологічних функцій, а також дегенеративних змін різних органів та систем.

Всі ці дані свідчать про неоціненний позитивний вплив занять оздоровчою фізичною культурою на організм людини. Шкідливі звички справляють колосальний руйнуючий ефект на організм людини. У ході вживання тютюну та алкоголю відбуваються глибокі зміни особистості, всіх її основних параметрів та складових, порушуються важливі біологічні процеси в організмі, виникають різноманітні захворювання.

Навпаки ж, заняття фізичною культурою та спортом мають позитивний ефект на людину, зміцнюють її здоров'я. Для боротьби зі шкідливими навичками необхідно ширше застосовувати профілактику здорового способу життя, занять спортом та фізичною культурою. Кожна людина має великі можливості для зміцнення та підтримки свого здоров'я, для збереження працездатності, фізичної активності та бадьорості до глибокої старості.

Висновки. Займаючись фізкультурою, Ви не просто займаєтеся собою, Ви займаєтеся своїм майбутнім: давно відомо, що найефективніший засіб

боротьби із хворобами – це профілактика. Скільки грошей можна заощадити на ліках і візитах до лікаря в майбутньому, почавши займатися своїм здоров'ям зараз! Не відкладайте початок занять фізкультурою на завтра, на вихідні або наступного року, почніть займатися прямо зараз, прийміть це відповідальне рішення і заслужите повагу та похвалу від самого себе.
Зараз накопичилося безліч фактів, що показують, що систематичні заняття фізичними вправами продовжують творче довголіття, підвищують надійність та стійкість людського організму до різних хвороботворних впливів. Це особливо важливо нині оскільки зміни у навколишньому середовищі і накопичення у ній несприятливих організму чинників змушують замислитися про збереження здоров'я у умовах.

Література.

1. Герасимова Т. В. Формування навичок здорового способу життя методами оздоровчої фізичної культури // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізич. виховання та спорту. - 2009. - № 10. - С. 25-27.
2. Євдокимов В. І. Оздоровча фізична культура – засіб оптимізації професійного здоров'я та якості життя / В. І. Євдокимов, О. А. Чурганов // Актуальні проблеми фізичної підготовки. – 2007. – № 2. – С. 68-72.
3. Кирпіченков А. А. Оздоровчо-розвиваючі заняття на основі комплексного застосування фізичних вправ. – 2012. – 21 с.
4. Литвинова О. П. Вплив оздоровчої аеробіки на розвиток рухових якостей // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фізич. виховання та спорту. - 2009. - № 10. - С. 118-121.
5. Соціально-біологічні аспекти оздоровчої та адаптивної фізичної культури. – НІПКіПРО, 2007. – 120 с.
6. Щербін Д. В., Н. П. Підскребишева // Культура фізична та здоров'я. - 2011. - № 6. - С. 62-66.
7. Юшкевич Т.П. Оздоровчий біг: Пламя, 1985.
8. Менхін А.В. // Теорія та практика фізичної культури. - 2008. - №1. - С.14-17.7.
9. Бігом до здоров'я: Зб/Упоряд. М.Я. Сонін, Є.М. Бубнова. -Фізкультура та спорт, 1986. - 96 с.
10. Волков В.М., Мільнер Є.Г. Людина і бег._ Фізкультура та спорт, 1987. - 144 с.

References.

1. Geracimova T.B. Formirovanie navukov zdorovogo spocoba jizni metodami ozdorovitelnoi fizicheskoi kultury// Pedagogika, psikhologij i medico-biol. Problem fizich. vospitaniya i sporta.- 2009.- № 10. – s. 25-27.

2. Evdokimov V.I. Ozdorovitelnaya fizicheskaya kultura – sredstvo optimizacee professionalnogo zdorovya i kachestva zhizny / V.I.Evdokimov, O.A.Churganov// Aktualnye problemy fizicheskoi podgotovky. – 2007. - № 2. S.68-72.

3. Kirpichenkov A.A. Ozdorovitelno-razvivauschiye zanyateya na osnove komplexnogo primeneniya fizicheskich uprajnenei. – 2012. – 21 s.

4. Litvinova O.P. Vliyanie ozdorovitelnoi aerobiki na razvitiye dvigatelnykh kachestv // Pedagogika, psikhologiya i medico-biol. problemy fizich. vospitaniya i sporta.- 2009.-№ 10.- s. 118-121.

5. Socialno- biologicheskie aspekty ozdorovitelnoi i adaptivnoi fizicheskoi kultyry.- HIPK i PRO, 2007.- 120 s.

6. Volkov B.M., Milner E.G. Chelovek i beg.- Fizkultura i sport, 1987.- 144 s., il.

7. Begom k zdorovyu: Sb/Sost. M.J. Sonin, E.M. Bubnova.- Fizkultura i sport, 1986. – 96 s.

8. Menkhin A.B. // Teoriya i praktika fizicheckoi kultury.- 2008. - №1. – s.14-17.7.

9. Ushkevich T.P. // Ozdorovitelniy beg: Polymya, 1985.

10. Scherbin D.B., Podskrebysheva H.P. // Kultura fizicheskaja i zdorovje.- 2011. - № 6.- s. 62-66.

УДК 613-057.875:796

Т.О. Бєлкова
Донецький національний медичний університет
(м. Кропивницький, Україна)
Ж.В. Малахова
Донецький національний медичний університет
(м. Краматорськ, Україна)

ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

T.O. Belkova
Donetsk National Medical University
(Kropyvnytskyi, Ukraine)
J.V. Malakhova
Donetsk National Medical University
(Kramatorsk, Ukraine)

HEALTH OF STUDENT YOUTH AS A COMPONENT OF THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Анотація. У статті обговорюється питання безпосередньо пов’язане з оздоровленням студентської молоді засобами фізичної культури у закладах вищої освіти. З’ясовано, що проблема зміцнення здоров’я молоді – одна із ключових завдань нашого суспільства. Доведено, що активний прояв студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку особистості, що набуває якості цілеспрямованого впливу на студентів вишів згідно їх потреб для успішного виконання ними професійних обов’язків. Це вимагає вдосконалення фізичного виховання і спорту, пошуку нових форм та методів педагогічних впливів. Реалізація оздоровчого завдання в процесі роз-

витку фізичних якостей студентської молоді передбачає чітке уявлення про вплив відповідних засобів на здоров’я майбутніх фахівців.

Ключові слова: вищий заклад освіти, здоров’я, студентська молодь, рухова активність, спеціальна медична группа, фізичне виховання, оздоровчі технології, профілактично-оздоровча програма.

Abstract. The article discusses the issue directly related to the rehabilitation of student youth through physical education in higher education institutions. It has been found that the problem of strengthening the health of young people is one of the key tasks of our society. The implementation of the health task in the process of developing the physical qualities of student youth provides a clear idea of the impact of appropriate tools on the health of future professionals, and therefore study not only the relationship of components of physical fitness, but also study their relationship with morphofunctional data. Correlation analysis of indicators of physical development, functional condition, physical fitness allowed to establish the leading factors that determine the physical condition of students of special medical groups.

According to the results of the research of students of special medical groups, the regularity of the dependence of the level of physical fitness on the state of health and nosologies of diseases has been established. Determining the characteristics of physical condition and motivation for physical activity of students show that the vast majority of students have low levels of health and physical fitness. It was found that

strength, speed, endurance, functional training – functional capabilities of the cardiovascular, respiratory, nervous systems, and professionally significant psychophysiological qualities are attention, emotional stability. The introduction of health technologies in the process of physical education of students allowed to determine the direction of their application, to diversify the forms by combining components of traditional and innovative health technologies, to qualitatively transform them. The restructuring of the educational process has provided purposeful and organized multilevel interaction of all its subjects and objects through various extracurricular forms of physical education.

It is proved that the active manifestation of students in physical culture and health activities is a necessary condition for the harmonious development of personality, which acquires the quality of purposeful influence on university students according to their needs for the successful performance of their professional functions. This requires the improvement of physical education and sports, the search for new forms and methods of pedagogical influence. The implementation of the health task in the process of developing the physical qualities of student youth provides a clear idea of the impact of appropriate tools on the health of future professionals. New steps are needed in the direction of individualization of training, improvement of the process of physical education, development of new types of physical exercises. It is necessary to boldly innovate in the construction of the educational process of classes with students who are engaged in special medical groups, to involve them in sports.

Key words: higher education institution, health, student youth, physical activity, special medical group, physical education, health technologies, preventive health program.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Демократизація і гуманізація суспільства висувають нагальну потребу у досягненні високого рівня здоров’я, що забезпечуватиме відповідну якість життя, психологічне задоволення, соціальний комфорт, особливо це актуально для майбутнього покоління. 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 у низці законодавчо-нормативних документів: Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Загальнодержавній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки, Державній цільовій соціальній програмі розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року, Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Отже, актуальність радикальної перебудови системи фізичного виховання підростаючого покоління є беззаперечною [7, с. 28].

Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності, не забезпечує студентів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми і оздоровчими технологіями, які можна використовувати в подальшій життєдіяльності. Адже виникла суперечність між потребами особистості студента у світоглядному, духовно-культурному, інтелектуальному збагаченні та фізичному вдосконаленні [5, с. 7].

Відповідно постає потреба у модернізації існуючої системи фізичного виховання студентської молоді на дидактичному і організаційному рівнях, розробці цілого комплексу заходів, необхідних для ефективного функціонування якісно нової системи вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Необхідно констатувати, що стан особистого здоров'я та рухової активності студентської молоді є незадовільним. Гіподинамія, збільшення навчального навантаження, відносна свобода студентського життя – це низка труднощів з якою стикається студент. В залежності від віку та місця навчання більшість студентів віддають перевагу пасивним формам проведення дозвілля. Регресивні зміни рухової функції у поєднанні з низьким рівнем власного здоров'я призводять до погіршення якості життя студентської молоді [2, с. 5].

Ставлення до людини як до найвищої цінності змушує приділяти більш пильну увагу проблемі збереження і зміцнення здоров'я (С. Адирхаєв, О. Блавт, Г. Грибан, О. Дубогай, В. Корягін, І. Ляхова, А. Магльований, С. Присяжнюк та ін.), формуванню культури здоров'я (В. Бальсевич, Л. Лубишева, С. Сичов та ін.), створенню здоров'язбережувального освітнього середовища закладу вищої освіти (Н. Завидівська, С. Путров, R. Geoffrey, D. Kirkendall, S. Palushka, T. Schwenk та ін.). Відповідно постає потреба у модернізації існуючої системи фізичного виховання студентської молоді на дидактичному і організаційному рівнях, розробці цілого комплексу заходів, необхідних для ефективного функціонування якісно нової системи вищої освіти [6, с.1].

Проведений аналіз спеціальної літератури дозволив виявити коло науковців, В. Макареня, О. Зеленюк, В. Мурза, які більшого значення надають дослідженню засобів та методів фізичного вдосконалення організму і дозуванню фізичних навантажень, а також питанню зміцнення здоров'я й підвищення рівня фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп.

На думку науковців, Т. Бойчука, Л. Долженко, І. Вржесневського, А. Магльованого, В. Завацького, Т. Круцевич, головною проблемою освітнього процесу у вищому закладі освіти залишається проблема індивідуалізації фізичного виховання студентів, які мають відхилення в стані здоров'я. Велика увага приділяється проблемі підвищення ефективності процесу фізичного

виховання студентів через визначення їх основних мотивів і потреб до занять фізичними вправами [10, с. 287].

Як зазначає Т. Круцевич, ефективність занять з фізичного виховання у вищому закладі освіти в значній мірі залежить від змісту навчальної програми. А формуючий потенціал фізичної культури кожного студента визначається не тільки ступенем розвитку фізичних здібностей, а й мірою їх комплексної реалізації в навчальній діяльності у сукупності з інтелектуальними, моральними, психологічними якостями [8, с. 3].

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що важливим резервом оновлення освітнього процесу є система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів, упровадження якої надасть можливість сформувати у студентів знання, вміння та навички управління особистим здоров'ям і підготувати їх до висококваліфікованої професійної діяльності.

Доцільність дослідження проблеми впровадження оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів обумовлена необхідністю розв'язання ряду суперечливих питань:

– на концептуальному рівні сучасної освіти: між об'єктивною потребою суспільства у конкурентоспроможних фахівцях, затребуваністю їх особистісної, громадської позиції та станом спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості, зорієнтованої на формування функціональної готовності випускників університетів до умов роботи за фахом; між новими соціальними потребами у підготовці фахівців до забезпечення основ фізкультурно- оздоровчої освіти молоді, залучення її до здорового способу життя та недооцінкою цього процесу в сучасній системі вищої освіти;

– на рівні визначення спеціальної фізичної підготовленості та стану здоров'я майбутнього спеціаліста: між новими вимогами до фізичної підготовленості і стану здоров'я студентської молоді та сучасним станом їх мотиваційно-ціннісного ставлення до здорового способу життя і виконання своїх професійних обов'язків; між обсягом теоретичних знань, практичних умінь та рівнем фізичної підготовленості і постійним скороченням кількості аудиторних годин на вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання»; між потребою застосування інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій навчання у поєднанні з традиційними та відсутністю методики навчання і матеріально-технічного забезпечення освітнього процесу.

Актуальність зазначеної вище проблеми, її недостатня розробленість та важлива соціальна значущість для розвитку фізично активної, гармонійно розвиненої особистості студентів закладів вищої освіти, зумовили вибір теми дослідження та визначили його мету і завдання.

Мета статті: науково обґрунтувати сутність проблеми оздоровлення студентів у процесі фізичного виховання у закладі вищої освіти.

Відповідно до мети визначено **завдання**: обґрунтувати доцільність застосування інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів та впровадження їх у здоров'язбережувальний освітній простір закладу вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема зміцнення здоров'я студентської молоді вважається одним із головних завдань нашого суспільства. Констатовано, що навчання у закладі вищої освіти – це важка розумова і фізична праця, що вимагає постійної концентрації уваги, ефективних сил, які повинні постійно підтримуватися на належному рівні, але організація активного дозвілля студентів відсутня. Невелика кількість студентів займається самостійно фізичною культурою і спортом у позанавчальний час, тому основним засобом підтримки їх працездатності є планові заняття з фізичної культури, які проводяться у закладі вищої освіти. Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний з підвищенням фізичної активності, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. Для повноцінної праці молодого організму та збереження його здоров'я необхідна певна «порція» рухової активності, які виконуються у процесі фізичного виховання в закладі вищої освіти. Різноманітні засоби фізичної культури і спорту мають великий потенціал для вдосконалення фізичного розвитку студентів, підвищення їх працездатності, а також поліпшення стану здоров'я [9, с. 178].

Використання в освітньому процесі з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів до підготовки формування особистого здоров'я на основі суб'єкт-суб'єктних відносин його учасників (викладач↔студент, студент↔студент) реалізується через безпосередню співпрацю. Спілкуючись на навчальних заняттях, у позанавчальній діяльності, вони взаємно збагачуються знаннями, вміннями і навичками, систематично їх удосконалюючи. Зміст навчання і раціональне поєднання традиційних форм та інноваційних фізкультурно-оздоровчих підходів до підготовки формування особистого здоров'я забезпечують належну фізичну підготовку студентів. Інноваційні здоров'язберігаючі технології підпорядковані конкретній меті, дають позитивний результат за умови спільної роботи педагогів (викладачів) та студентів, спрямовані на впровадження нововведень у зміст, методи, форми та засоби навчально-виховної роботи [3, с. 6].

Завдання викладача фізичного виховання полягає в мотивації студентів до фізичного самовдосконалення, в розкритті їх потенційних фізичних можливостей. Викладачеві слід допомогти студентам подолати психологічний бар'єр, якщо такий виникає під час занять. Реалізація оздоровчого завдання в процесі розвитку фізичних якостей студентської молоді передбачає чітке уявлення про вплив відповідних засобів на здоров'я майбутніх фахівців, а отже

вивчення не лише взаємозв'язків компонентів структури фізичної підготовленості, а й дослідження їх зв'язку з морфофункціональними даними [1, с. 17].

Впровадження оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів дозволило визначити спрямованість їх застосування, урізноманітнити форми шляхом поєднання компонентів традиційних та інноваційних оздоровчих технологій, їх якісно перевтілити. Перебудова освітнього процесу забезпечила цілеспрямовану й організовану багаторівневу взаємодію всіх його суб'єктів та об'єктів за допомогою різноманітних позанавчальних форм занять з фізичного виховання.

Методологічним орієнтиром для впровадження інноваційних оздоровчих технологій у педагогічний процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є системний підхід. Доведено, що методологія системного підходу передбачає поєднання в єдине ціле засобів, форм, методів застосування оздоровчих технологій, уможливлює побудову моделі означеного процесу як методичної системи. Отримані факти обумовлюють необхідність розробки програми профілактично-оздоровчих занять для студентів медичних вузів, які б враховували зміни рухової функції.

Розробка та впровадження профілактично-оздоровчої програми для студентів закладів вищої освіти буде дієвою стосовно підвищення рівня їх рухової активності.

На нашу думку, концепція особистого здоров'я повинна містити такі компоненти: ознаки самопочуття, індивідуальні симптоми норми і відхилень, розвиток систем організму, стратегії поведінки стосовно здорового способу життя. Тому перше завдання на заняттях з фізичного виховання полягає в тому, щоб за допомогою викладача студент навчився складати свою особисту профілактично-оздоровчу програму розвитку здоров'я (рис. 1). У нашому дослідженні кожному студентові пропонувалося створити особисту концепцію здоров'я, яка має складатися (виходячи з моделі культури здоров'я В. Горащука [4] з таких структурних елементів:

1. Методологічний концепт: обґрунтування студентом системного підходу до організації власної концепції здоров'я, що здійснюється за алгоритмом.

2. Теоретичний концепт: ознайомлення з вимогами своєї спеціальності до здоров'я, свідоме здобуття знань через вивчення та аналіз існуючих розробок щодо поліпшення здоров'я.

3. Технологічний концепт: розробка власної технології здоров'я, яка має такі компоненти, як етапи, мету відповідно до кожного етапу, принципи, зміст фізичних навантажень, засоби (безпосереднє визначення з комплексом фізичних вправ), результат до кожного етапу.

4. Методичний концепт: опанування методики індивідуального використання фізичних вправ, розподілу навантаження, розробка особистої програми оздоровлення.

Рисунок 1.

Профілактично-оздоровча програма розвитку здоров'я

Постановка мети: високий рівень індивідуального здоров'я	Визначення головних принципів: природо-відповідність, активність, свідомість, поступовість, систематичність, доступність, контроль та ін.	Визначення змісту: знання індивідуальних показників здоров'я; відбір засобів та форм ППФП	Практичне використання оздоровчого комплексу: оздоровчих методик, комплексів фізичних вправ, загартування, дихальних, аутогенних вправ та ін.	Отримання результату: поліпшення стану здоров'я, поліпшення показників адаптаційного потенціалу, працездатності, здоровий спосіб життя.

Після створення такого алгоритму студенту пропонується переходити на наступний рівень – створення технології професійного зростання (поряд із забезпеченням здоров'я формуються особистісні, фізичні, психічні якості майбутнього фахівця). З цією метою студентам пропонувалися лекції, бесіди та самостійне опрацювання довідкової та методичної літератури з професійно-прикладної фізичної підготовки.

З'ясовано, що для навчання оздоровчим технологіям інформативно значущими компонентами професійно-прикладної фізичної підготовленості є сила, швидкість, витривалість, функціональної підготовленості – функціональні можливості серцево-судинної, дихальної, нервової систем, а професійно значущими психофізіологічними якостями є увага, емоційна стійкість.

Кореляційний аналіз показників фізичного розвитку, функціонального стану, фізичної підготовленості дозволив встановити провідні чинники, що обумовлюють фізичний стан студентів спеціальних медичних груп.

Індивідуалізація фізичного виховання студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, є однією з головних проблем навчального процесу у вузах. При комплектуванні груп для академічних занять з фізичного виховання, планування фізичних навантажень, крім нозологічних форм, захворювань, протипоказань до того чи іншого фізичного навантаження, повинен відбуватися диференційований підхід до занять на підставі біоенергетичного потенціалу

організму. Необхідна розробка нових, більш ефективних загально- розвивальних, профілактично-оздоровчих програм залежно від рівня здоров'я, нозології, психофізичних та психоемоційних чинників, діагностики фізичного стану організму студентів як за візуальними ознаками, так і за результатами спостереження динаміки стану здоров'я.

Програма формуючого експерименту полягала у використанні видів фізкультурно-оздоровчих занять за вибором студентів, а також надання необхідних теоретичних знань з основ здорового способу життя, організації самостійних занять фізичними вправами, теорії фізичної культури. Основною умовою позитивного впливу занять на організм була системність. У процесі регулярного виконання фізичних вправ формувалися умовні рефлекси або певні рухові навички, а потім і динамічний стереотип. Тривалі перерви призводили до втрати рухових навичок. У цьому випадку надавались рекомендації до занять, відновлення потрібно розпочинати з найпростіших вправ комплексу.

Студенти, які увійшли до експериментальної групи (ЕГ1) обрали заняття аеробікою, до програми якої увійшли вивчення різних танцювальних стилів – від народних до сучасних. Теоретична частина використовувалась на кожному занятті. Надання та перевірка теоретичних знань здійснювалась за допомогою навчально-педагогічних ігор та інтерактивних технологій. Студенти експериментальної групи (ЕГ2) обрали рухливі та спортивні ігри. Теоретична частина також використовувалась на кожному занятті, але знання надавались за традиційною системою навчання. Контрольна група (КГ) займалася за програмою фізичного виховання, розробленою кафедрою фізичного виховання закладу вищої освіти.

Таким чином, результати проведеного дослідження дають підставу рекомендувати розроблену профілактично-оздоровчу програму для застосування в навчальній та позанавчальній формах проведення занять з фізичного виховання у вишах. Сучасний процес фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти повинен бути спрямований передусім на формування у студентів здорового способу життя, на основі підвищення рухової активності молоді, збереження і зміцнення їх особистого здоров'я і благополуччя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, процес оздоровлення студентської молоді у закладах вищої освіти і має велике значення щодо формування у студентської молоді цінностей фізичної культури. Їх головною метою є виховання здорових, фізично підготовлених студентів, отримання спеціальних знань з фізичної культури і спорту, розвиток необхідних рухових умінь і навичок. Реалізація цього завдання має розглядатися з двох позицій – як особистісно значуща і як суспільно необхідна. В умовах діяльності вищої школи принципово важлива робота по активізації позиції кожного студента щодо свого фізичного розвитку і підготовленості, реальної участі в різноманітних формах фізкультурно-спортивної діяльності.

Перспективою подальших досліджень ми вбачаємо в подальшому пошуку ефективних методів підвищення рівня фізичної підготовленості студентів з різними захворюваннями, які належать до спеціальних медичних груп.

Література.

1. Баканова А. Інноваційний метод організації навчального процесу / А. Баканова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2014. - № 1 (25). – С. 16 – 20
2. Бех І. Д. Почуття гідності у духовному розвитку особистості / І. Д. Бех // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: [зб. наук. пр.] / Ін-т проблем виховання АПН України. – Київ, 2008. – Вип. 12. – С. 5 – 17.
3. Бєлкова Т. О. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров'я засобами фізичної культури : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 /Т. О. Бєлкова. – Кропивницький, 2018. – 316 с.
4. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: автореф. дис… канд. пед. наук: 13.00.01 / В. П. Горащук; Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків, 2004. – 40 с.
5. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів: монографія / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2012. – 514 [1] с.
6. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : автореф. дис. … д-ра пед. наук : 13.00.01 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О. Т. Кузнєцова. – Київ, 2018. – 43 с.
7. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : дис. … д-ра пед. наук : 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О. Т. Кузнєцова. – Київ, 2018. – 613 с.
8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., перерол. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. – Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
9. Петрук Л. А. Рівень фізичного стану як чинник мотивації студенток спеціальних медичних груп університету до фізкультурно-оздоровчої діяльності /Л. А. Петрук, О. Т. Кузнєцова // Вісник Чернігівського національног о педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112(3). – С. 286–289.

References.

1. Bakanova A. (2014). Ynnovatsyonnыi metod orhanyzatsyy uchebnoho protsessa / A. Bakanova // Fizychne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. / M-vo osvity i nauky, molodi ta sportu Ukrainy, Skhidnoievrop. un-t im. Lesi Ukrainky ; [redkol.: A. V. Tsos ta in.]. – Lutsk, № 1 (25). 16 – 20 (in Ukraine).

2. Bekh I. D. (2008). Pochuttia hidnosti u dukhovnomu rozvytku osobystosti / I. D. Bekh // Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi : [zb. nauk. pr.] / In-t problem vykhovannia APN Ukrainy. Kyiv, Vyp. 12.
5– 17 (in Ukraine).

3. Bielkova T. O. (2018). Pidhotovka studentiv vyshchykh medychnykh zakladiv do formuvannia osobystoho zdorovia zasobamy fizychnoi kultury : [dys. … kand. ped. nauk]. Kropyvnytskyi, 316 (in Ukraine)

4. Horashchuk V. P. (2004). Teoretychni i metodolohichni zasady formuvannia kultury zdorovia shkoliariv : [avtoref. dys… kand. ped. nauk]. Kharkiv, 40 (in Ukraine).

5. Hryban H. P. (2012). Fizychne vykhovannia studentiv ahrarnykh vyshchykh navchalnykh zakladiv : [monohrafiia. Zhytomyr : Vyd-vo Ruta, 514 [1] : il. (in Ukraine).

6. Kuznietsova O. T. (2018). Metodychna systema zastosuvannia ozdorovchykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv : [avtoref. dys. … d-ra ped. nauk]. Kyiv, 43 (in Ukraine).

7. Kuznietsova O. T. (2018). Metodychna systema zastosuvannia ozdorovchykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv : [dys. … d-ra ped. nauk]. Kyiv, 613 (in Ukraine).

8. Krutsevych T. Iu. (2017). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia : pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu: u 2t. [za red. T.Iu. Krutsevych]. [2-he vyd., pererol. ta dop.]. – K.: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, vyd-vo «Olimp. L-ra», T.2. Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia. 448 (in Ukraine).

9.Petruk L. A. (2013). Riven fizychnoho stanu yak chynnyk motyvatsii studentok spetsialnykh medychnykh hrup universytetu do fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti.Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser. : Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport. Vyp. 112(3). 286–289

УДК 378

Н.О. Акімова, О.О. Біценко, І.П. Бовтута
Відокремлений структурний підрозділ
" Краматорський фаховий колледж промисловості,
інформаційних технологій та бізнесу
Донбаської державної машинобудівної академії "
(м. Краматорськ,Україна)

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗІ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ

N.O. Akimova, O.O. Bitsenko, I.P. Bovtuta
Separate structural division
Kramatorsk Professional College of industry,
information technology and business
Donbass State Machine-Building Academy "
(Kramatorsk, Ukraine)

THERAPEUTIC PHYSICAL TRAINING FOR OSTEOCHONDROSIS OF THE NECK

Аннотація. у статті розглянуто актуальність та сутність лікувальної фізичної культури й остеохондрозу. Також проаналізовано можливість попередження та впливу фізичних вправ на захворювання остеохондрозу шийного відділу хребта.

Ключові слова: лікувальна фізична культура, остеохондроз, фізичні вправи, шия.

Annotation: The article considers the relevance and essence of therapeutic physical culture and osteochondrosis. The possibility of prevention and the impact of exercise on the disease of osteochondrosis of the neck was also analyzed.

Key words: therapeutic physical culture, osteochondrosis, exercise, neck.

Актуальність. Відповідно до медичної статистики близько 80% населення планети страждає остеохондрозом хребта, при цьому у 50% з них виявляється патологія в шийному відділі, тому дана проблема є особливо актуальною. Зокрема цей процес характерний для осіб середнього віку. Однак, останнім часом стверджують: якщо 15-20 років тому назад остеохондрозом хребта в основному страждало доросле населення, то в даний час це захворювання нерідко виявляється не тільки у молоді, але і в дитячому віці. [9] Як правило, розвитку остеохондрозу хребта сприяє гіподинамія, що спостерігається у багатьох студентів.

Тему лікувальної фізичної вивчали В. А. Єпіфанов та В. С. Сухан. Питання остеохондрозу та методи впливу на хворобу вивчали Г. І. Герцен та І. І. Велетнів. Ця тема не була достатньо розкрита, тому тема даного дослідження є актуальною.

Мета. Проаналізувати наукову літературу щодо остеохондрозу шиї та його профілактики і на основі цього розробка комплексу вправ для попередження та лікування хвороби.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу на тему остеохондрозу шиї та вплив на нього лікувальної фізичної культури
2. Проаналізувавши наукову літературу, визначити комплекс вправ лікувальної фізичної культури для лікування та запобігання остеохондрозу шиї.

Вступ. Лікувальна фізична культура (ЛФК) – самостійна медична науково-практична дисципліна, спрямована на відновлення зниженого рівня здоров’я шляхом запобігання прогресуванню наявного захворювання, що полягає в застосуванні фізичних вправ до хворої людини з лікувально- профілактичними цілями, а також є розділом фізичної культури.

Найбільш характерною особливістю методу ЛФК є використання суворо дозованих фізичних вправ. Їх застосування потребує активної участі хворого в лікувальному процесі. Має дуже широкий спектр: профілактика, лікування, реабілітація. Причому і в профілактиці, і в лікуванні, і в реабілітації ЛФК діє і прямо, і опосередковано, одночасно роблячи позитивний вплив на багато інших систем і функції організму [1].

Лікувальна фізкультура має загальнотонізуючий вплив на організм. Вона сприяє виправленню анатомо-фізіологічних порушень в окремих органах, нормалізує патологічно змінені і компенсує втрачені функції, поліпшує якість

рухів, виробляє і закріплює замінні навички. Лікувальна фізкультура добре впливає на стан серцево-судинної і дихальної систем, на психіку хворих, активізує обмін речовин, зміцнює кісткову і м’язову системи, посилює збудливі і гальмівні процеси. Разом з тим ЛФК підвищує дію медикаментів та інших лікувальних засобів при комплексному лікуванні. Під впливом фізичних вправ у тканинах організму настають зміни білкового обміну з утворенням продуктів розпаду, які стимулюють тканинний обмін і, надходячи в кров, підвищують нервово-м'язовий, тонус. Лікувальна фізкультура сприяє відновленню фізіологічних функцій, уражених хворобливими процесами.

Засобами лікувальної фізкультури є:

1. Фізичні вправи;
2. Природні фактори природи (сонце, повітря, вода);
3. Масаж.

Масаж як активний лікувальний метод – це дозоване механічне подразнення на оголене тіло людини різними спеціальними прийомами.

Розрізняють такі види масажу:

1. Гігієнічний;
2. Спортивний;
3. Лікувальний [6].

Як елемент в комплексній терапії відхилень розвитку і різних захворюваннях використовується у таких галузях медицини:

1. Неврологія;
2. Ортопедія;
3. До та після операцій;
4. Неврологія;
5. Травматологія та в інших.

Протипоказаннями до застосування ЛФК є:

1. Порушення психіки, а також важкий стан які є причиною відсутності контакту з людьми;
2. Загострення хвороби або її прогресивний перебіг;
3. Посилення серцево-судинної недостатності ;
4. Тахікардія (більше 100 ударів в хвилину) або брадикардія (менше 50 ударів в хвилину) та інші. [8].

Виклад основного матеріалу. Остеохондроз – це дистрофічні порушення у тканинах суглобового хряща, які можуть локалізуватися в будь-яких суглобах, а також у міжхребцевих дисках. Назва захворювання походить від грецьких слів, які означають “кістка” і “хрящ”. Частіше всього уражаються міжхребцеві диски. В залежності від локалізації виділяють шийний, грудний та поперековий остеохондроз [9].

Остеохондроз шийного відділу хребта виникає при тривалій підтримці однієї і тієї ж пози, наприклад, при роботі за комп'ютером. Однотипні рухи шиєю і головою також негативно впливають на стан шийного відділу хребта. У зв'язку з цим остеохондроз шийного відділу хребта є досить поширеною патологією [7].

Симптоми остеохондрозу різноманітні і залежать від того, в якому відділі виникло захворювання. Характерною ознакою всіх видів остеохондрозу є біль – в попереку, спині або шиї, яка поширюється на сідницю і ногу, ребра або область серця і руку. Основні симптоми шийного остеохондрозу:

- Почуття ломоти і оніміння кінцівок.
- Спазми м'язів.
- Зменшення обсягу рухів.
- Посилення болю при різких рухах, чханні і кашлі.
- Головний біль.
- Біль в плечах і руках.

Протягом захворювання остеохондрозом шийного відділу хребта розрізняють три періоди – гострий, підгострий і період ремісії. Кожен з цих періодів характеризується певною клінічною симптоматикою. Найбільш частими клінічними синдромами шийного остеохондрозу є синдром хребетної артерії, корінцевий синдром [4].

Під час гострого періоду виконувати вправи не рекомендується, адже біль та інші симптоми лише посиляться. Після стабілізації стану можна поступово приступати до виконання комплексу вправ. А. І. Бобров рекомендує використовувати психофізичні вправи на двох рівнях – плечовому і на рівні голови. Шийний відділ хребта є найрухомішим, тому при виконанні цього комплексу слід дотримуватися максимальної обережності [3].

На початку заняття необхідно виконати вправи на статичне навантаження:

- Помістити провідну руку на область лоба і тиснути на нього, одночасно напружуючи задні м’язи шиї;
- Обидві руки покласти на потилицю і намагатися зігнути голову вперед, напружуючи передні м'язи шиї;
- помістити праву руку на праву скроню і виконати те ж саме, напружуючи бічні м'язи шиї;

Статичне навантаження слід продовжувати протягом 10 секунд, поступово збільшуючи опір. [2]

Динамічний комплекс ЛФК при остеохондрозі шиї слід виконувати стоячи:

- Відвести голову на 15-20 ° назад і поперемінно намагатися дістати правим і лівим вухом до відповідного плеча. Лівою рукою візьміться за правий лікоть, потягніть вліво, натискаючи на плече підборіддям.

- Повороти голови в сторони слід виконувати акуратно і намагатися збільшити максимальний обсяг рухів. Спочатку потрібно розмістити голову паралельно осі тіла, далі максимально наблизити підборіддя до яремної вирізки;
- Виконати кругові рухи спочатку в одну, а потім в іншу сторону;
- Максимально підняти плечі, а потім опустити їх назад [5].

Під час пошуку та формування програми фізичної реабілітації та попередження шийного остеохондрозу ми керувалися завданнями, що повинні вирішуватися при її впровадженні у хворих на шийний остеохондроз:

- Відновлення нормальної амплітуди рухів у суглобах шийного і плечового поясу;
- Зняття спастичного напруги м'язів шиї;
- Зниження больових відчуттів в шийному відділі хребта;
- Зміцнення м'язово-зв'язкового корсета хребта;
- Підвищення адаптації організму до фізичного навантаження [8].

Висновок. Отже, вивчивши та проаналізувавши наукову літературу, можна зробити висновок, що остеохондроз доволі актуальна тема сьогодення, і одним із методів його лікування та попередження є лікувальна фізична культура, що є досить ефективним методом. У результаті виконання комплексу вправ нормалізується обмін речовин, покращується кровообіг, приходить до норми трофіка міжхребцевих дисків, формується м'язовий корсет, збільшується простір між хребцями, зменшується навантаження на хребет.

Література.

1. Єпіфанов В.А. Лікувальна фізична культура / В.А. Єпіфанов, 3. А.В. Єпіфанов. - Лікувальна - МЕД прес-інформ, 2004. - 2-е изд., 272 с.
2. Калмикова Ю.С., Федорова Р.І. Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації при шийному остеохондрозі – Харків, 2016. – 33 с.
3. Герцен Г.І. Клініка, діагностика та лікування синдромів остеохондрозу шийного відділу хребта / Вісник медицини, 2011 - №2, 101 с.
4. Єпіфанов В.А. Відновлювальне лікування при захворюваннях і пошкодженнях хребта / В.А. Єпіфанов, А.В. Єпіфанов. - МЕДпресс-інформ, 2008. - 381 с.
5. Сухан В. С. Лікувальна фізична культура та спортивна медицина – Ужгород, 2014 – 177 с.
6. В.І. Дубровський. Лікувальна фізична культура – Москва, 2004 - 602 с.
7. Фролов М. Здоров'я вашого хребта і суглобів - Донецьк: ТОВ " АгенствоМультіпресс ", 2007. - 288 с.

8. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. - К: Олімпійська література 2000 – 424 с.

Reference.

1. Epifanov VA Therapeutic physical culture / V.A. Epifanov, A.V.Epifanov. - Medical - MED press-inform, 2004. - 2nd ed., 272 p.

3. Herzen GI Clinic, diagnosis and treatment of osteochondrosis syndromes of the cervical spine / Bulletin of Medicine, 2011 - №2, 101 p.

4. Epifanov VA Rehabilitation treatment for diseases and injuries of the spine / VA Epifanov, A.V. Epifanov. - MEDpress-inform, 2008. - 381 p.

5. Sukhan VS Therapeutic physical culture and sports medicine - Uzhgorod, 2014 - 177p.

6. B.I. Dubrovsky. Therapeutic physical culture - 2004 - 602 p.

7. Frolov M. Health of your spine and joints - Donetsk: LLC " AgencyMultipress ", 2007. - 288 p.

8. Mukhin VM Physical rehabilitation / V.M. Mukhin. - K: Olympic literature 2000 - 424 p.

УДК 612.84

О.О. Шеремет, І.І. Єрмолова
Луганський Національний
університет імені Тараса Шевченка
(м. Старобільськ, Україна)

СПОРТИВНІ ІГРИ, ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

O.O. Sheremet, I.I. Yermolova
Luhansk Taras Shevchenko
National university
(m. Starobilsk, Ukraine)

SPORTS GAMES AS A MEANS OF REHABILITATION OF MIDDLE SCHOOL CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT

Анотація. Спортивні ігри, як засіб реабілітації дітей середнього шкільного віку з порушенням зору. У статті розглянуті дослідження у галузі реабілітації

дітей з очними хворобами, сучасні засоби фізичної терапії школярів з порушеннями зору з використанням спортивних ігор: дартс, бадмінтон та теніс настільний. Проаналізована ефективність впровадженої реабілітаційної програми, відносно поліпшення фізичної підготовленості, функціонального стану зорового аналізатора, рефракції ока та збільшення периферичного зору у дітей середнього шкільного віку з ослабленим зором.

Ключові слова: порушення зору, фізична терапія, спортивні ігри, діти середнього шкільного віку, поліпшення функціонування органу зору, інклюзивна освіта.

Abstract. Sports games as a means of rehabilitation of middle school children with visual impairment. The article considers research in the field of rehabilitation of children with eye diseases, modern means of physical therapy for students with visual impairments using sports games: darts, badminton and table tennis. The effectiveness of the implemented rehabilitation program in terms of improving physical fitness, functional state of the visual analyzer, refraction of the eye and increasing peripheral vision in middle school children with impaired vision is analyzed.

Key words: visual impairment, physical therapy, sports games, middle school children, improving the functioning of the visual organ, inclusive education.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Щороку в Україні зростає кількість дітей з обмеженими фізичними можливостями, зокрема з проблемами інтелектуального, мовленнєвого розвитку, з порушеннями зору, слуху, комунікативної поведінки, функцій опорно-рухового апарату. Ці діти є однією з найуразливіших категорій суспільства, а, отже, мають труднощі у процесі пристосування до умов життєдіяльності, оволодінні соціальними нормами й цінностями [1]. Ці обставини вимагають заходів для зменшення порушень розвитку дітей.

В наші дні особливо актуальна проблема інвалідності. Категорія осіб з дефектами зору, досить велика: вона становить близько 40 млн. чоловік в світі, причому, не дивлячись на успіхи медицини, число людей з вадами зору неухильно зростає. За даними аналізу роботи дитячої офтальмологічної служби міста Рубіжне Луганської області України за 2019 рік дитяче населення міста Рубіжне Луганської області віком від 1 року до 14 років склало 8431 дитини. З них з очною патологією перебуває на обліку 1228 дітей, з них – міопія 774 дитини. Вперше виявлених з міопією за 2019 рік 158 дітей. 178 дітей з міопією - дошкільного віку, 594 дитини – шкільного віку до 14 років. І з кожним роком число дітей з очною патологією зростає на 1,5-2 % [2; 3].

До 90% сприйняття й опрацювання інформації з навколишнього світу здійснюється завдяки сенсорному візуальному каналу репрезентативної системи – оку. Порушення цієї системи значно обмежує людину в просторовому орієнтуванні і серйозно ускладнює цілеспрямовані координаційні дії [14].

У зв'язку з порушенням функції зорового аналізатора у дітей відзначається відставання у фізичному розвитку: довжині, масі тіла, життєвої ємності легень (ЖЕЛ), обсязі грудної клітини та інших антропометричних показниках. У більшості дітей з вадами зору спостерігаються порушення постави, пози, викривлення хребта, плоскостопість. У дітей з порушеннями зору істотно знижується рухова активність, що негативно позначається на формуванні рухової функції, найбільш уразливої в своєму розвитку, завдяки зоровому дефекту [14].

Причинами виникнення порушення зору у школярів є: підвищена нервово емоційна напруга під час навчання; великі інтелектуальні перевантаження; нерегулярне і неповноцінне харчування; тривале використання комп'ютера, електронних гаджетів та телефонів; порушення добового розпорядку; зменшення рухового балансу та гіподинамія; шкідливі звички; погіршення екологічної ситуації.

Наявність серйозних протиріч у підходах, а також наявність широкого спектра питань, ще не вивчених сучасною наукою свідчить про актуальність порушеної нами проблеми, її гостроти і значущості, особливо в практиці освітньої діяльності школярів [14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв’язання даної проблеми. Аналіз літературних джерел показує, що рух для дитини є найбільш важливим засобом забезпечення його взаємодії з навколишнім середовищем. Тільки в русі відбувається гармонійний розвиток дитини. Значимість фізичної терапії для дітей шкільного віку з різними ступенями зорової патології дуже важлива. Саме тут фізична терапія не має аналогів, рівноцінних за силою впливу на різні сторони реабілітаційного процесу. Практика підтверджує, що якщо для здорових дітей фізична активність

- звичайна потреба в повсякденному житті, то для дітей з патологією зору заняття фізичними вправами мають вирішальне значення, так як служать природним методом одночасно фізичної, медичної та соціальної реабілітації [4; 14].

Найефективнішим засобом соціального розвитку дитини є гра, оскільки вона являє собою цілеспрямовану, вільну, самостійну, творчу діяльність. Тому важливо дотримуватися правильної організації ігрової діяльності, підбирати засоби стимулювання ігор для дітей з обмеженими можливостями для інтеграції їх в повноцінну соціальну середу [14].

Спортивні ігри займають особливе місце у житті дітей. Для всебічного розвитку дитини з обмеженими можливостями здоров'я – це найсильніший засіб. Гра, виступаючи спочатку як дитяча забава, розвага, дозволяє вирішувати велику кількість корекційних завдань, ініціюючи активність самих дітей. Вона розвиває волю, активність, ініціативу, відчуття колективізму, дружби і відповідальності за кожний вчинок. Поєднуючи в будь-якій грі фізичні вправи, емоційний настрій і смислове навантаження, ми наближаємо дитину до природних умов життя, сприяючи засвоєнню елементів та навичок соціальної адаптації. Підготовка і участь в іграх сприяють оволодінню простору, легкості у рухах, впевненості у собі, розвивають координацію, швидкість, силу, сміливість, слух, зір та ін.

Невдачі та труднощі, з якими дитина стикається в навчанні, в грі, в оволодінні руховими навичками, просторової орієнтуванні, викликають складні переживання і негативні реакції, які проявляються в невпевненості, пасивності, самоізоляції, неадекватній поведінці і навіть агресивності [5].

При навчанні дітей з вадами зору потрібно набагато більше часу, більше повторень, необхідно вибирати предмети яскравого забарвлення. Проте, практично кожна дитина здатна вчитися, розвиватися і стати повноправним членом суспільства.

Надзвичайно актуальним є питання розробки спеціальних методик фізичної терапії з метою інтенсивної інтеграції дітей з середнім і високим ступенем порушення зору в соціальну сферу. Висока якість процесу реабілітації забезпечує диференційований підхід до його проведення в залежності форм, ступеня вираженості клінічних проявів. Система фізичної терапії слабозорих дітей шкільного віку є частиною системи охорони зору дітей. Її завданнями є профілактика і реабілітація дітей з вадами зору для поповнення трудових ресурсів і гармонійного розвитку особистості [5; 14].

Велика кількість робіт присвячена вивченню впливу окорухових вправ і вправ на розслаблення зорового аналізатора на стан зорово-сенсорної системи. Але в даних дослідженнях не вивчався вплив офтальмологічних вправ на зміну показників фізіологічних резервів організму, фізичного розвитку, функціональної тренованості, фізичної підготовленості та рівня здоров'я.

Методика поліпшення функціонування зорового аналізатора, що до фізичної терапії були предметом досліджень Л.І. Лукової, В.В. Васильєвої, Н.Г. Медведєвої, А.А Нікітіна, С.І. Троіцкої, О.П. Панкова та інших. В основу теоретичного обґрунтування методик поліпшення функціонування зорового аналізатора слабозорих дітей засобами рухливих і спортивних ігор були покладені дослідження, які свідчать про позитивний вплив ігрових вправ на зір. Виявлено, що спортсмени, які займаються ігровими видами спорту, мають більш широкі межі поля зору, а види спорту, в яких успішність виступу залежить від якості прицілювання, покращують роботу ока. При грі в дартс

гравець повинен постійно фокусувати зір то на вістрі дротика (прилеглу точку), то на сектор мішені, в який він прагне потрапити (дальню точку). Таким чином, відбувається тренування акомодаційного процесу [6; 7; 8; 9].

Динамічнішими іграми, які добре впливають на зоровий аналізатор, є настільний теніс і бадмінтон. Під час гри в настільний теніс в роботу залучається велика група м'язів, збільшується діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Ця гра рекомендується в якості лікування хворих, що страждають найбільш поширеними серцево-судинними захворюваннями та порушенням зору [10].

Стеження за польотом м'яча - чудова гімнастика для очей. Для більш ефективного впливу на зоровий аналізатор при грі в настільний теніс необхідно використовувати кольорові кульки. Також необхідно, щоб кульки мали яскраве забарвлення (жовтий, рожевий, синій, зелений) і змінювалися в процесі гри кілька разів. Це буде сприяти постійної зміни роботи м'язів ока, в результаті чого буде здійснюватися тренувальний ефект [11; 12].

Проаналізувавши літературні джерела можна прийти до висновку, що найбільш прийнятними засобами поліпшення функціонування зорового аналізатора є ігрові вправи з елементами дартсу, настільного тенісу та бадмінтону [11,12,13].

Мета дослідження. Теоретико-методичне обґрунтування методики використання елементів спортивних ігор для поліпшення фізичної підготовленості, функціонального стану зорового аналізатора, рефракції ока та збільшення периферичного зору у дітей середнього шкільного віку з ослабленим зором.

Завдання дослідження.

1. Вивчити та проаналізувати літературні джерела, щодо причин виникнення порушення зору у школярів, сучасні засоби фізичної терапії, пов'язані з удосконаленням зорової системи.
2. Скласти та впровадити програму з фізичної терапії для дітей середнього шкільного віку з порушеннями зору, використовуючи елементи спортивних ігор.
3. Оцінити ефективність впливу реабілітаційної програми, з елементами спортивних ігор(настільний теніс, бадмінтон, дартс), на школярів середнього шкільного віку з порушеннями зору.

Виклад основного матеріалу дослідження. Експериментальне дослідження було проведено на спортивній базі СК «Зеніт» м. Рубіжне. Експериментальна група – 10 дітей у віці від 10 до 14 років, з різними формами міопії, що відносяться до спеціальної медичної групи. Всі діти, в якості основного діагнозу, мали міопію, слабку ступінь (до 3 діоптрій), без супутніх захворювань. Заняття проводились у вигляді спортивно-реабілітаційних заходів, 3 рази на тиждень з тривалістю 90 хв., впродовж 3-х місяців. Форма занять –

групова. Було проведено 35 занять, які були зосереджені на розвиток швидкості, швидкісної витривалості, посилення швидкості зорової реакції, досягнення поліпшення рефракції ока та збільшення периферичного зору. На початку, та після експерименту всі діти пройшли тестування, за результатами яких оцінювалась ефективність запропонованої методики.

Заняття в групі мали стандартну трикомпонентну структуру. Підготовча частина заняття включала загально-розвиваючі вправи на місці і в русі. В основній частині занять діти виконували вправи без засобів корекції (окуляри). Використовувалися спеціальні окорухові вправи, спрямовані на поліпшення функціонування зорового аналізатора, ігри за спрощеними правилами в дартс, настільний теніс з кольоровими кулями і бадмінтон з кольоровими воланами, а в заключній частині вправи на розслаблення і розвиток гнучкості.

Відмінною рисою запропонованої методики фізичної терапії стала наявність окорухових вправ з прицілюванням і спостереженням за об’єктом, що наближається і віддаляється без засобів корекції.

Для визначення та оцінки показників здоров'я дитини використовувались такі методи:

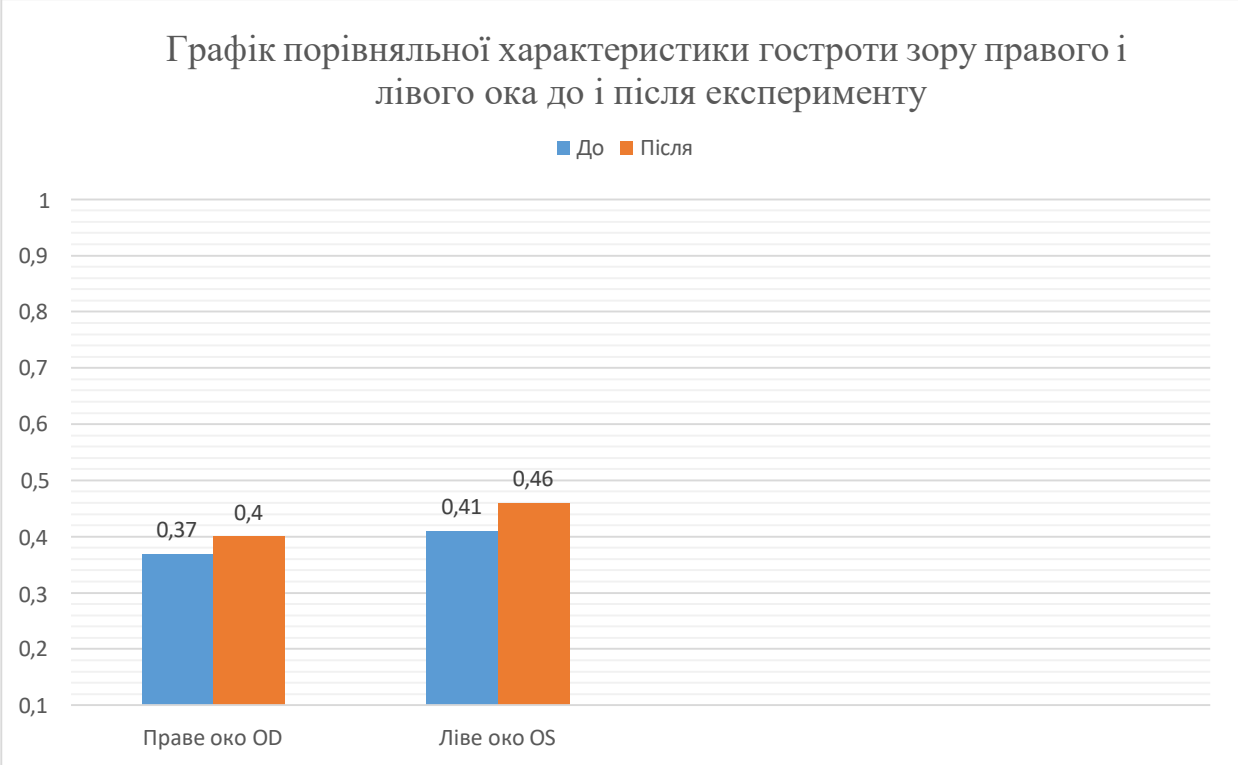
1. Антропометричний метод;
2. Випробування фізичної підготовленості: швидкість: (переміщення приставним кроком по координаційній драбині 6м.); швидкісної витривалості: (стрибки через скакалку 5 хв.); швидкість зорової реакції (використання шестикутного м'яча, який, падаючи на стіл по одній траєкторії, несподівано може змінити напрямок і полетіти в іншому напрямку).
3. Дослідження фізіологічних резервів організму (Проба Руф'е);
4. Дослідження функціонування зорового аналізатора проводилось за допомогою (таблиці С. С. Головіна і Д. А. Сивцева і таблиці з кільцями Ландольта – гострота зору; приладу «Авторефрактометр РКК-5000» - рефракція ока ; приладу «Периметр Ферстера» - кольоровий периферичний зір);
5. Методи математичної статистики.

Результати дослідження. До експерименту середньоарифметичний індекс Руф’є склав 10,0. Цей показник свідчить, що оцінка функціонального стану досліджуваних складала рівень «середній». Після експерименту середньоарифметичний Індекс Руф’є склав 8,9, з середньоарифметичним віковим показником 12,5 років та встановив верхню межу рівня функціонального стану досліджуваних «вище середнього». Таким чином, після експерименту функціональний стан випробовуваних піднявся з «середнього» рівня до «вище середнього».

Тест на швидкість перевірявся переміщенням випробуваного приставним кроком по координаційній драбині довжиною 12 метрів за проміжок часу. Середньоарифметичний показник до експерименту склав 21 секунду, після експерименту - 18,3 секунди і свідчить про те, що швидкість переміщення по координаційній драбині збільшилася на 3,8 секунди (18%).

Тест швидкісної витривалості перевірявся кількістю стрибків на скакалці за 5 хв. Середньоарифметичний показник до експерименту склав 202 стрибка, після - 293 стрибка. Швидкісна витривалість збільшилася на 91 стрибок (45%)

Тест на швидкість зорової реакції перевірявся з використанням шестикутного м'яча, який, падаючи на стіл по одній траєкторії, несподівано змінював напрямок і летів в іншому напрямку. Тест проводився з 10 спроб і оцінювався кількістю прийнятих м'ячів. Середньоарифметичний показник до експерименту склав 43 прийнятих м’яча із 100, після 82 прийнятих м’яча із 100. Кількість прийнятих м’ячів збільшилась на 39 (90 %).



Середньоарифметичний показник гостроти зору збільшився на OD (праве око) 0,03; OS (ліве око) 0,05.

Середньоарифметичний показник рефракції зменшився OD (праве око) 0,05 D; OS (ліве око) 0,06 D.

Значно розширилися межі периферичного зору на білий колір, на другому місці поле периферичного зору на синій колір. Найменше за всіх збільшилося поле периферичного зору на червоний колір. Сумарний показник периферичного кольорового зору після експерименту найбільше збільшився на правому оці на білий колір, найменше на правому оці на зелений колір. Сумарний середній показник збільшення на всі кольори правого і лівого ока склав 53,5°± 0,5° (табл. 1).

Таблиця 1

Сумарний показник периферичного кольорового зору до і після експерименту (у градусах◦)

№	Поля зору за кольором	Праве око		Показник збільшення (градусах◦)	Ліве око		Показник збільшення (градусах◦)
		до	після		до	після	
1	Білий колір	217	236	+19	224	236	+12
2	Синій колір	187	201	+14	182	198	+16
3	Зелений колір	103	112	+9	99	114	+15
4	Червоний колір	144	156	+12	145	155	+10

Висновки та перспективи подальших досліджень. Ми вивчили та проаналізувати літературні джерела, щодо причин виникнення порушення зору у школярів, а також розглянули негативний вплив несприятливих факторів на діяльність зорового аналізатора, визначили засоби і методи корекції зору, дослідили результати досліджень, пов'язані з удосконаленням зорової системи сучасними засобами фізичної терапії. Теоретичний аналіз та узагальнення наукової, методичної та спеціальної літератури в рамках досліджуваної проблеми показав, що однією з основних причин зорових розладів дітей на початковому етапі освітньої діяльності є значне збільшення обсягу та інтенсивності навчального навантаження. Істотними несприятливими факторами, що роблять негативний вплив на діяльність зорового аналізатора школярів є порушення добового стереотипу, нерегулярне і неповноцінне харчування, порушення рухового балансу.

Аналіз методик поліпшення функціонування зорового аналізатора школярів середнього шкільного віку з ослабленим зором засобами спортивних ігор, та поєднання спеціальних окорухових вправ і вправ з арсеналу таких спортивних ігор як дартс, бадмінтон та настільний теніс показав, що вони можуть покращувати не тільки зорові функції, але і підвищувати рівень фізичної працездатності і функціональної тренованості, зміцнювати здоров'я.

Базуючись на вивчених літературних джерелах нами було складено та впроваджено реабілітаційну програму, з використанням елементів спортивних ігор для дітей середнього шкільного віку з міопією. Оцінивши результати ми можемо сказати, що завдяки цьому досягнута позитивна динаміка: програма поліпшує функціонування зорового аналізатора у дітей з ослабленим зором. Доцільним буде рекомендувати впровадження цієї методики в програму з інклюзивної освіти спеціалізованих шкіл для дітей з порушеннями зору, а також для середніх освітніх шкіл з профілактичною метою.

Література.

1. Майданник В.Г. Перспективи розвитку клінічної педіатрії в XXI столітті / Педіатрія, акушерство та гінекологія. — 2002. — № 1. — С. 8-12.
2. Лісовський В. А. Євсєєв С. П. Голофеевскій В. Ю. Мироненко О. М. Комплексна профілактика захворювань і реабілітація хворих та інвалідів / Сергій Петрович Євсєєв. - Радянський спорт, 2011. - 319 с.
3. Аналіз роботи дитячої офтальмологічної служби міста Рубіжне Луганської області України за 2019 рік.
4. Винник Д.П. Адаптивне фізичне виховання і спорт / Под ред. Д.П. Винник; пер з англ. І. Андрєєва, - К.: Олімп. 2010. - 608 с.
5. Ростомашвілі Л. Н. Адаптивне фізичне виховання: навчально-метод. посібник. / Людмила Миколаївна Ростомашвілі. - 2002. - 41, [3] с.

(Авторська програма з лікувальної фізкультури для дітей з важкою зоровою патологією)

6. Лукова Л.І. М'язовий баланс очей та акомодація у спортсменів // Теорія та практика фізичної культури. НДЦ ТІПФК, 1939. №1. С. 66-71.

7. Васильєва В.В. М'язовий баланс очей в осіб, які займаються спортивними іграми // Теорія та практика фізичної культури. НДЦ ТІПФК, 1947. С. 25-28.

8. Медведєва Н.Г. Світлова чутливість зорового аналізатора у стрільців-спортсменів // Теорія та практика фізичної культури. НДЦ ТІПФК, 1964. №12. З. 15-18.

9. Єрмолова І.І. Шеремет О.О. Аналіз ефективності фізичного виховання та реабілітації школярів з порушеннями зору. Стаття // Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання. Збірник наукових праць VI Міжнародної науково-практичної конференції 13-14 травня 2020 року. Краматорськ ДДМА 2020 р., - С. 174 – 180.

References.

1. V.G. Prospects for the development of clinical pediatrics in the XXI century / Pediatrics, obstetrics and gynecology. - 2002. - № 1. - pp. 8-12.

2. Lisovsky VA Evseev SP Golofeevsky V. Yu. Mironenko OM Complex disease prevention and rehabilitation of patients and the disabled / Sergey Petrovich Evseev. - Soviet sport, 2011. - 319 p.

3. Analysis of the work of the children's ophthalmological service of the city of Rubizhne, Luhansk region of Ukraine for 2019.6. L.I. Lukova Muscular balance of

eyes and accommodation in athletes // Theory and practice of physical culture. NIC TiPFK, 1939. №1. pp. 66-71.

4. Vinnik DP Adaptive physical education and sports / Ed. D.P. Brandy distiller; lane from English. I. Andreeva, - K.: Olympus. 2010. - 608 p.

5. Rostomashvili LN Adaptive physical education: educational method. manual. / Lyudmila Rostomashvili. - 2002. – 41 p. (Author's program of therapeutic exercise for children with severe visual pathology)

6. Lukova L.I. Muscular balance of eyes and accommodation in athletes // Theory and practice of physical culture. NIC TiPFK, 1939. №1. pp. 66-71.

7. Vasilieva B.B. Muscular balance of eyes in persons engaged in sports games // Theory and practice of physical culture. NIC TiPFK, 1947. p. 25-28.

8. Medvedeva N.G. Light sensitivity of the visual analyzer in shooters-athletes // Theory and practice of physical culture. NIC TiPFK, 1964. №12. pp. 15-18; Changing the state of the visual analyzer when performing complex movements // Theory and practice of physical culture. NIC TiPFK, 1967. № 1. pp. 32-36)

9. Êrmolova Ì.Ì. Šeremet O.O. Analìz efektivnostì fizičnogo vihovannâ ta reabìlìtacìï školârìv z porušennâmi zoru. Stattâ // Pedagogìka j sučasnì aspekti fizičnogo vihovannâ. Zbìrnik naukovih prac′ VÌ Mìžnarodnoï naukovo-praktičnoï konferencìï 13-14 travnâ 2020 roku. Kramators′k DDMA 2020 r., - S. 174 – 180.

УДК 612.84

Н.В. Шипілова
Луганський Національний
університет імені Тараса Шевченка
(м. Старобільськ, Україна)

ВПЛИВ ІГРОВИХ МЕТОДИК У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ В УМОВАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ

N.V. Shypilova
Luhansk Taras Shevchenko
National university
(m. Starobilsk, Ukraine)

THE INFLUENCE OF GAME TECHNIQUES IN THE PROCESS OF PHYSICAL THERAPY OF CHILDREN WITH AUTIC SPECT DISORDERS IN THE CONDITIONS OF THE REHABILITATION CENTER

Анотація. У статті подані результати емпіричного дослідження стосовно застосування ігрових методик в процесі фізичної терапії дітей з розладами аутичного спектру. Проаналізована ефективність впровадженої реабілітаційної програми, відносно позитивної тенденції у розвитку інтелектуальної і моторної сфери, покращення соціалізації, просторового орієнтування, а також зменшення проявів тріади симптомів, характерних для даного захворювання.

Ключові слова: Аутизм, розлади аутичного спектру, психічний розвиток, дитячий вік, фізична терапія, ігрові методики, реабілітаційний центр.

Abstract. The article presents the results of an empirical study on the use of game techniques in the process of physical therapy of children with autism spectrum disorders. The efficiency of the implemented rehabilitation program, relatively positive tendency in the development of intellectual and motor sphere, improvement of socialization, spatial orientation, as well as reduction of the manifestations of the triad of symptoms characteristic of this disease are analyzed.

Key words. Autism, autism spectrum disorders, mental development, childhood, physical therapy, game techniques, rehabilitation center.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Проблема аутизму на сучасному етапі привертає увагу фахівців різного профілю. На самому початку свого розвитку аутична дитина відповідає віковим нормам, проте ритуальність поведінки, нав’язливість рухів призводить до обмеження загального фізичного розвитку – невідповідність моторної сфери хронологічному та розумовому віку.

За даними провідних світових організацій, що займаються питаннями аутизму, в останні роки кількість людей з таким розладом неухильно зростає і на сьогоднішній момент складає 1% від усього населення планети, тобто більше, ніж все населення України. За даними американського Центру з контролю і профілактики захворювань станом на 2017р., 1 з 50 американських дітей страждає на аутизм [13; 14].

У нашій країні тільки з 2008 по 2013 роки, за даним МОЗ України, захворюваність РАС зросла в 3,8 рази, в тому числі завдяки поліпшенню діагностики та активній роботі по виявленню дітей з проблемами психічного розвитку і адаптації. Під наглядом дитячих психіатрів в 2013 р перебувало 3851 дитина з РАС. Хоча аутизм діагностується в дитячому віці, проблеми, пов'язані із захворюванням, залишаються й у дорослих пацієнтів [2; 3; 4; 6].

За даними закордонних досліджень, при своєчасній правильній корекційній роботі 60% аутичних дітей отримують можливість навчатися за програмою масової школи, 30% – за допоміжною програмою, майже усі досягають рівня соціалізації, необхідного для життя в суспільстві. В тих випадках, коли корекція не проводиться, тільки 2 - 3 % аутичних дітей можуть навчатися у системі освіти, решта так і не досягає необхідного рівня інтелекту та соціалізації [7, с. 184–186]. Оскільки в Україні досвід спеціальної освіти дітей з аутизмом практично відсутній, фахівці користуються досвідом таких країн, як США, Канада, Німеччина, Польща, Росія, Білорусія.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Проблема аутизму висвітлювалася та вивчалась і в науковій, і в медичній, і в психологічній та педагогічній літературі протягом багатьох десятиліть. В основному це були зарубіжні дослідження (H. Asperger, L. Bender, M. Bristol, S. Harris, B. Hermelin, L. Kanner etc.) [1; 9; 10; 11; 12]. Наукова розробка проблеми аутизму в пострадянському просторі, пов'язана з іменами видатних психіатрів, педагогів - дефектологів, психологів (Е. Блейлер, Д. Гіляровський, В. Лебединський, О. Нікольська, Н. Озерецький) [4; 5; 8]. В останнє десятиріччя в Україні спостерігається зацікавленість цією проблемою як науковцями, так і практиками (Т. Ілляшенко, С. Конопляста, К. Островська, М. Рождественська, М. Химко, Д. Шульженко).

Аналіз розробленості проблеми фізичної терапії дітей з аутизмом у науковій літературі показав, що на сьогодні в Україні недостатньо розкрито технології діяльності реабілітації у лікуванні та соціалізації дітей з РАС. Високо оцінюючи внесок науковців у вирішення проблеми аутизму, в тому числі у дослідження причин виникнення РАС, можливих заходів щодо корекції та соціалізації таких хворих, вважаємо за необхідне зазначити, що проблема ефективного використання потенціалу ігрових методик у процесі фізичної терапії дітей з РАС з цією метою поки, що недостатньо розкрита і потребує подальшого аналізу та відповідних узагальнень.

Мета дослідження. Визначення і теоретичне обґрунтування важливості фізичної терапії для аутичних дітей; вивчення ефективності структуризованої програми ігрової фізичної активності на соціальну взаємодію та навички спілкування дітей з розладами аутичного спектру.

З**авдання дослідження**.

1. Вивчити та проаналізувати наукову літературу щодо поняття «аутизм», «розлади аутичного спектра», класифікацію, особливості клінічних проявів хвороби.
2. Відстежити сутність практики реабілітаційного центру з фізичної терапії дітей з розладами аутичного спектру у світовій практиці та у практиці КУ «Кремінський РЦКРДОІ «Добро» Луганської області.
3. Розробити та провести комплексну програму фізичної терапії для дітей з розладами аутичного спектру з акцентом на ігрові методики.
4. Провести апробацію розробленої програми.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Експериментальне дослідження було проведено на базі КУ «Кремінський РЦКРДОІ «Добро» Луганської області. У дослідженні взяло участь 8 дітей (хлопчиків) віком від 5 до 7 років з діагнозом «Розлади аутичного спектру». П’ятеро хлопчиків відвідують центр більш ніж півроку, двоє – 3,5 місяці, один хлопчик – 1 місяць. Заняття з дітьми проводилися впродовж 2-х місяців 3 рази на тиждень в індивідуальному порядку з використанням ігрових методик. Тривалість індивідуального заняття складала 20 – 25 хвилин. Протягом останнього тижня роботи додатково були проведені 2 групових заняття з дітьми, які займаються в реабілітаційному центрі більше 6 місяців. У груповій роботі приймали участь 6 хлопчиків з досліджуваних дітей віком: 5 років – дві дитини, 6 років – три дитини та 7 років – одна дитина. Тривалість заняття – 40 хвилин. Всього було проведено 192 індивідуальних заняття та 2 групових заняття.

Заняття з фізичної терапії будувалося за загальноприйнятим принципом і складалося умовно з трьох частин: вступної, основної та заключної.

У роботі ми використовували вправи та ігри на розвиток рівноваги, координації, дрібної та великої моторики; ігри, які вимагають прояву фізичних здібностей в умовах змінних режимів руху, в умовах зміни ситуацій і форм дій. Використовували сенсорні ігри. Дуже активно застосовували перекати м’яча по підлозі, підкидання м’ячика вгору, удари об підлогу, об стіну, кидання м’яча один одному, перекати на фітболах, ходьба по сенсорній доріжці з різним наповнювачем, по намальованій лінії, стрибки на одній і двох ногах, повороти направо і наліво за зразком (показом), біг на колінах, повзання під натягнутою мотузкою.

На початку, та після експерименту всі діти пройшли тестування, за результатами яких оцінювалась ефективність проведеної методики.

Основою для емпіричного дослідження проблем розвитку дітей з розладами аутичного спектру обрано наступні методи дослідження:

1. Оцінка способів діяльності:

а) складання пірамідки (в нормі дитина складає гру в 1,5 роки)

б) складання коробочки форм «сортер» (в нормі дитина складає гру у 1,5 – 2 роки);

2. Оцінка рівня сформованості моторних процесів:

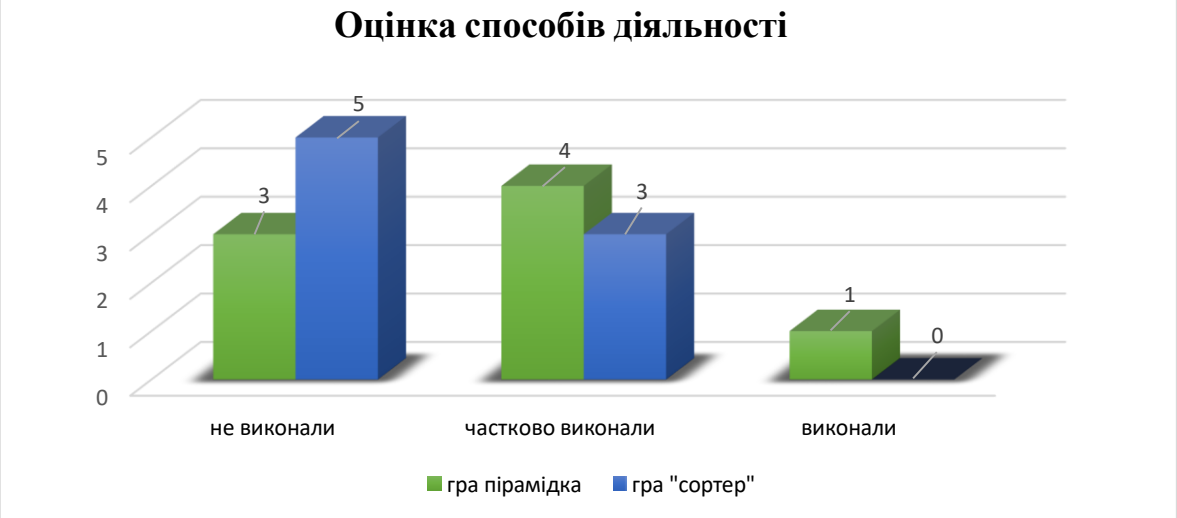
а) оцінка статичної рівноваги – необхідно зберегти рівновагу протягом не менше 6 – 8 с (середній рівень, задовільний результат) в позі «лелека»: стоячи на одній нозі, іншу зігнути в коліні так, щоб ступня лежала на колінному суглобі опорної ноги, руки на поясі. Дитина повинна зберігати рівновагу і не допускати тремтіння кінцівок (оцінювалася від 0 до 10, де 0 – не виконано, 10 – виконано в повному обсязі);

б) оцінка динамічної рівноваги – необхідно пройти по вузенькій доріжці, обмеженій гімнастичними паличками та перешагнути через невисоку перешкоду у коло. Завдання вважається виконаним, якщо відхил шляху не перевищує 30 см, гімнастичні палички на місці та перешкода не збита (оцінювалася від 0 до 10, де 0 – не виконано, 10 – виконано в повному обсязі);

в) швидкість рухів – укладання 20 монет в коробку за час 15 с. Підраховується кількість монет, перекладених в коробку за зазначений час;

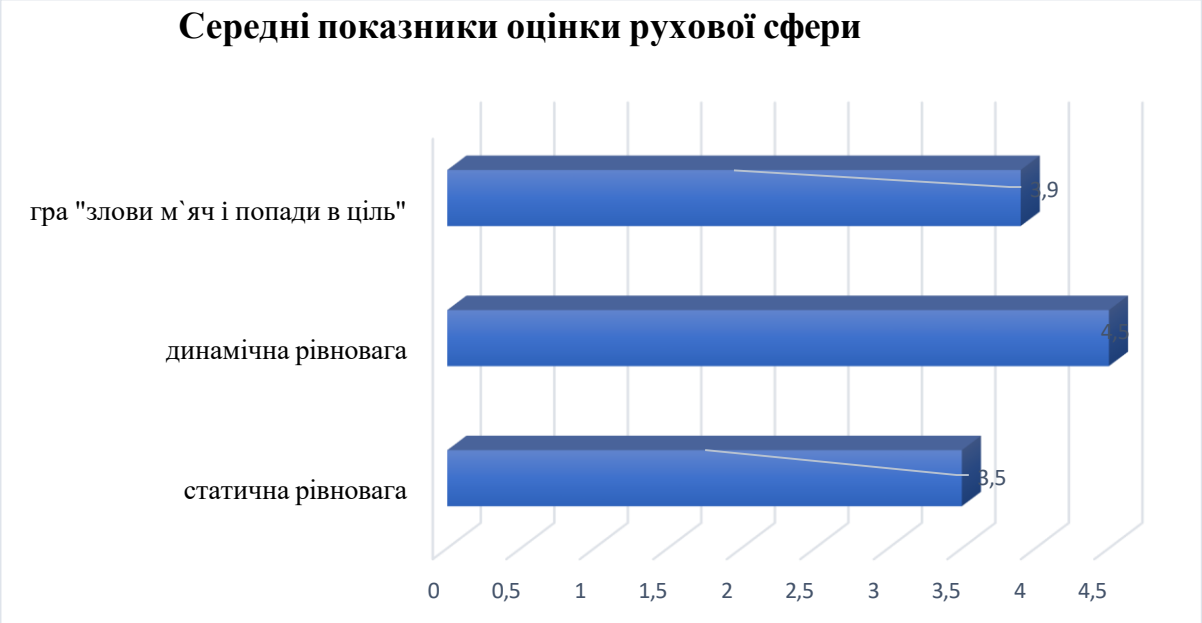
г) гра з м’ячем «злови м’яч та попади в ціль» – Дитина повинна спіймати м’яч та попасти у велике кільце. Завдання вважається виконаним, якщо дитина чітко ловить м’яча та попадає у велике кільце (оцінювалася від 0 до 10, де 0 – не виконано, 10 – виконано в повному обсязі).

За попередніми результатами діагностики оцінки способів діяльності на початку експеримента діти мали дуже низький рівень виконання завдань.



Тобто, за результатами складання пірамідки лише одна дитина виконала повністю завдання, четверо – виконали частково, а троє дітей не впоралися з завданням взагалі (діти, які відвідують центр менший період часу). Що стосується гри «сортер», можна сказати, що таке завдання стало для дітлахів складним. Жодному з дітей не вдалося скласти іграшку повністю, п’ятеро з досліджуваних не впоралися з завданням, три дитини виконали частково.

Попередні результати проведених тестів на оцінку рухової сфери у дітей з РАС показали, що діти мають досить низький рівень сформованості моторних навичок. Хочеться зазначити, що завдання для дітей виявилися складними, особливо це стосується статичної рівноваги для тих дітей, що прийшли до реабілітаційного центру нещодавно.



Середній бал виконання цього тесту на початку дослідження становив найнижчий показник – 3,5. Показники динамічної рівноваги та гри «злови м’яч і попади в ціль» становлили, відповідно – 4,5 та 3,9 балів. Оцінка швидкості рухів, показала, що дітям на початку експеримента доволі складно було швидко брати зі столу та проштовхувати у проріз монетки. Це можна пояснити досить складним змістом завдання для дітей з такою нозологією. За 15 секунд діти в середньому встигали покласти 6 – 10 монет.

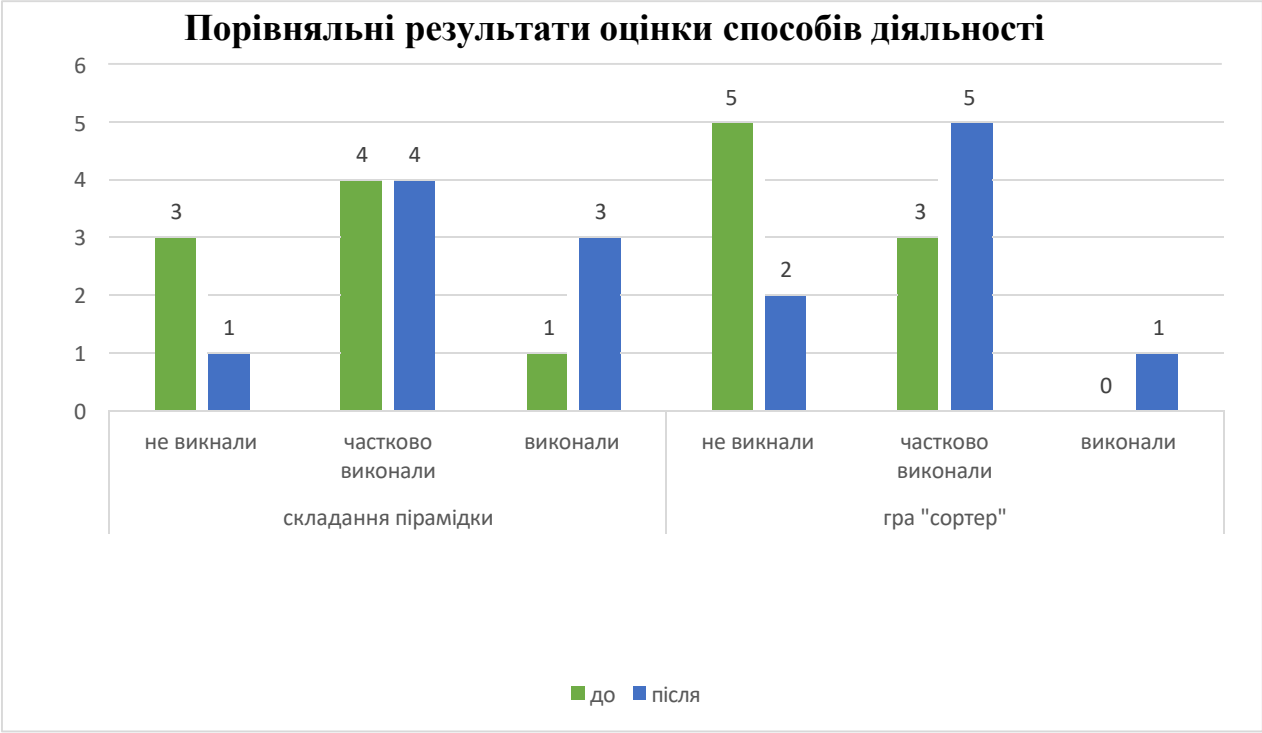
Після впровадження програми фізичної терапії для дітей з розладами аутичного спектру з акцентом на ігрові методики впродовж двох місяців нами було проведено повторне діагностування.

Перевірка стану фізичного розвитку дітей з розладами аутичного спектру після проведеної корекції оцінювалася за тими самими вправами, що й на початку занять. Порівняння результатів нашого дослідження показали, що після двох місяців роботи з аутичними дітьми покращилися не лише показники стану

фізичного розвитку, а ще й поліпшилися комунікативні навички та соціальна адаптація.

За підсумками повторної діагностики було відмічено наступні показники даних рухової сфери дітей з розладами аутичного спектру:

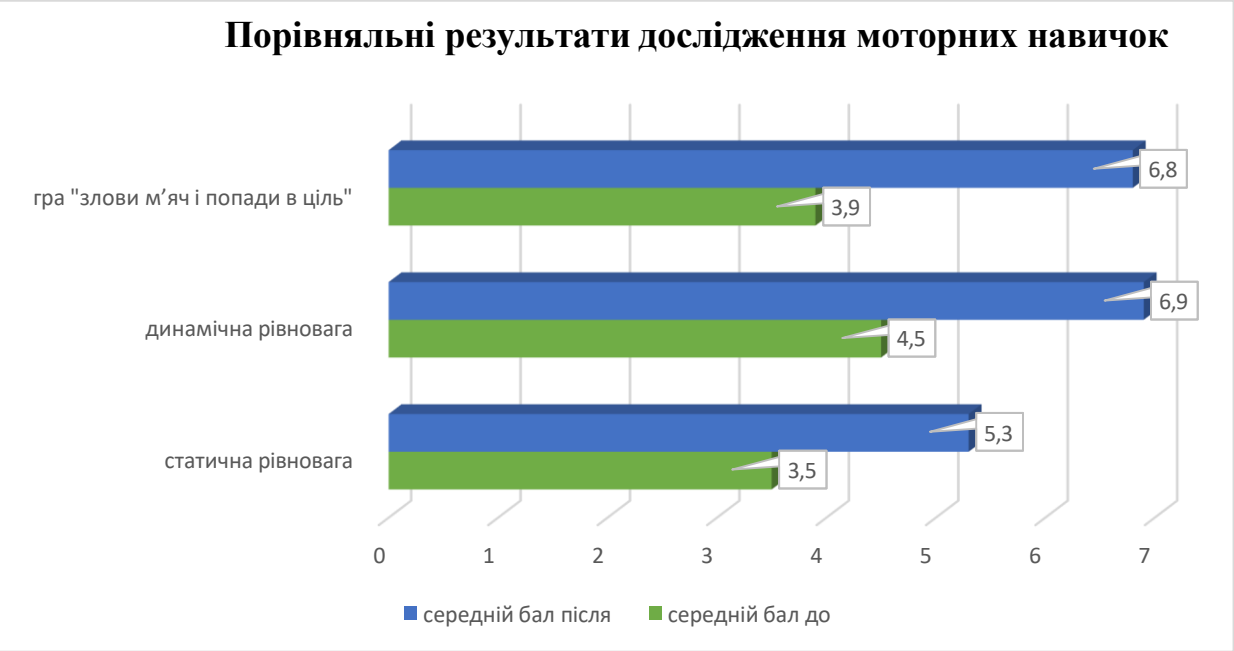
1. При складанні пірамідки з завданням не впоралася лише одна дитина (п'ятирічний хлопчик, який відвідує центр перший місяць). Повільно, але повністю склали іграшку, без жодних зупинок та підказок – троє дітей. Всі останні – виконали завдання частково.
2. Під час гри «сортер» одна дитина правильно склала гру; п'ятеро дітей впоралися частково, причому, у двох з п'яти досліджуваних дітей виникли проблеми лише зі складанням таких предметів, як трикутник та півколо й квадрат та прямокутник. А ось двоє діток не впоралися – п'ятирічний хлопчик, який відвідував центр перший місяць та семирічний хлопчик, який відвідував центр 3,5 місяці.



Як випливає з даних порівняльної діаграми, на початку експеримента діти мали дуже низький рівень виконання завдань. Але після двох місяців занять (тричи на тиждень) за складеною нами програмою ми отримали покращення реультатів.

Під час проведення контрольного тестування оцінки швидкості рухів результати виявилися значно вищими за початкові та в середньому показали 13 – 16 монет за зазначений час (15 сек).

Повторні результати проведених тестів оцінки рухової сфери по сформованості моторних навичок у дітей з РАС показали покращення даних майже вдвічі та склали: статична рівновага – 5,3; динамічна рівновага – 6,9; гра «злови м’яч і попади в ціль» – 6,8 балів.



Це говорить про високу ефективність застосування рухливих ігор в процесі фізичної терапії для розвитку рухової й інтелектуальної сфери дітей з розладами аутичного спектру.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, розглядаючи аутизм, як специфічне захворювання, яке перешкоджає дитині взаємодіяти з оточенням, значною мірою спричиняє нервово - психічне перевантаження та недостатню фізичну активність, ми вважаємо, що саме ігрові методики фізичної реабілітації виступають ефективним засобом корекції розвитку фізичної сфери, навичок самостійності у повсякденному житті та навичок соціальної адаптації дітей з РАС. Аналіз наукової літератури показує, що застосування таких методів фізичної терапії в умовах реабілітаційного центру під керівництвом фізичного терапевта є підґрунтям для подальшої корекції в домашніх умовах. Правильно підібраний та організований комплекс реабілітаційних заходів полегшує симптоматику аутизму у дітей і дає їм змогу в подальшому досягти достатнього рівня соціалізації у суспільстві.

То ж, доцільним буде рекомендувати впровадження цієї методики в програму корекційно - розвиткової роботи в реабілітаційнтих центрах, в закладах початкової та середньої освіти з інклюзивною формою навчання.

Література.

1. Аспергер Г. Аутистичні психопати в дитячому віці. Частина 1 / перекл. з анг. А. В. Челікова. Наукове редагування А. А. Північного. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків.* 2010 року (10). № 2. С. 91-117). Аутистичні психопати в дитячому віці. Частина 2. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків.* 2011 року (11). № 1. С. 82 – 109.

2. Волжева Н. Б., Чайковська К. А. Розлади спектра аутизму як нова проблема психіатричної допомоги дорослим. *НейроNews.* 2013. № 5 (50), С. 34 – 35.

3. Воробєй О. В., Бобир Р. О. Місце дитини-аутиста в сучасному Українському суспільстві. *Етнічна історія народів Європи.* Вид. N 37, 2012. С.79 – 82.

4. Пінчук І. Я. та ін. Розлади спектра аутизму у дорослих: сучасний стан проблеми. *НейроNews.* 2014. № 2 (57). С. 9 – 11.

5. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. 992 p.

6. Fakhoury M. Autistic spectrum disorders: A review of clinical features, theories and diagnosis international. Journal of Developmental Neuroscience. 2015. P. 70 – 77.

7. Herbreicht E. Kontakt. Frankfurter kommunikations und soziales interaktions guppentraining bei autismus spektrum störungen. Evelyn Herbreicht, Sven Bölte, Fritz Poustka Hogreife Verlag GmbH & Co. KG, 2008. P. 3 – 5.

8. Parner E. T. Autism prevalence trends over time in Denmark: changes in prevalence and age at diagnosis. / E. T. Parner, D. E. Schendel, P. Thorsen. Arch. Pediatr. Adolesc. Med. 2008. Vol. 162, N 12. P. 1150 – 1156.

9. Rapin I., Tuchma R. F. Autism: Definition, Neurobiology, Screening, Diagnosis. Pediatric Clinics of North America, 55(5), 2008. P.1129 – 1146.

10. Schindler H. R., Horner R. H. Generalized reduction of problem behaviour of young children with autism: building trans - situational interventions. Am J Ment Retard., 2005. V. 110. P. 36 – 47.

11. World Health Organisation. ICD - 10 for Mortality and Morbidity Statistics: 6A02 Autism spectrum disorder: 2018.

References

1. Asperger G. Autistic psychopaths in childhood. Part 1 / translation. from English AV Chelikov. Scientific editing of AA North. Issues of mental health of children and adolescents. 2010 (10). № 2. pp. 91-117). Autistic psychopaths in childhood. Part 2. Issues of mental health of children and adolescents. 2011 (11). № 1. P. 82 - 109.

2. Volzheva NB, Tchaikovsky KA Autism spectrum disorders as a new problem of psychiatric care for adults. NeuroNews. 2013. № 5 (50), pp. 34 - 35.

3. Vorobey OV, Bobyr RO The place of the autistic child in modern Ukrainian society. Ethnic history of the peoples of Europe. View. N 37, 2012. P.79 - 82.

4. Pinchuk I. Ya. And others. Autism spectrum disorders in adults: the current state of the problem. NeuroNews. 2014. № 2 (57). Pp. 9 - 11.

5. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. 992 p.

6. Fakhoury M. Autistic spectrum disorders: A review of clinical features, theories and diagnosis international. Journal of Developmental Neuroscience. 2015. P. 70 – 77.

7. Herbreicht E. Kontakt. Frankfurter kommunikations und soziales interaktions guppentraining bei autismus spektrum störungen. Evelyn Herbreicht, Sven Bölte, Fritz Poustka Hogreife Verlag GmbH & Co. KG, 2008. P. 3 – 5.

8. Parner E. T. Autism prevalence trends over time in Denmark: changes in prevalence and age at diagnosis. / E. T. Parner, D. E. Schendel, P. Thorsen. Arch. Pediatr. Adolesc. Med. 2008. Vol. 162, N 12. P. 1150 – 1156.

9. Rapin I., Tuchma R. F. Autism: Definition, Neurobiology, Screening, Diagnosis. Pediatric Clinics of North America, 55(5), 2008. P.1129 – 1146.

10. Schindler H. R., Horner R. H. Generalized reduction of problem behaviour of young children with autism: building trans - situational interventions. Am J Ment Retard., 2005. V. 110. P. 36 – 47.

11. World Health Organisation. ICD - 10 for Mortality and Morbidity Statistics: 6A02 Autism spectrum disorder: 2018.

УДК 372.363.037.1:001.891.5-053.4

О.В. Солтис
аспірантка ІІ курсу Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Т.Г. Шевченка (Україна)

ІННОВАЦІЙНІ ПРИНЦИПИ АВТОРСЬКОЇ ТЕХНОЛОГІЇ М. М. ЄФИМЕНКА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ

O.V. Soltis
post-graduate student of the second yearKremenets regional humanitarian - pedagogical academy Taras Shevchenko (Ukraine)

INNOVATIVE PRINCIPLES OF M. M. EFIMENKO'S AUTHOR'S TECHNOLOGY ON PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

Анотація. У статті розглянуто такі теоретико-педагогічні інноваційні принципи побудови фізкультурно-оздоровчої та корекційної роботи в закладах дошкільної освіти за авторською технологією М. М. Єфименка: загальний принцип природвідповідності, філогенетичний принцип, принцип небуденності, принцип комплексності, принцип дуалізму, принцип корекційно- профілактичної спрямованості, гендерний принцип. Описані принципи якнайкраще характеризують кардинальну відмінність технології Миколи Єфименка від традиційних технологій фізичного виховання дошкільнят.

Ключові слова: принцип природовідповідності, філогенетична послідовність, принцип небуденності, принцип комплексності, корекційно-профілактична спрямованість, принцип дуалізму, гендерне виховання.

Abstract. In article considers the following theoretical and pedagogical innovative principles of construction of physical culture and health and correctional work in preschool education by the author's technology MM Efimenko: general principle of naturalness, phylogenetic principle, non-routine principle, complexity principle, dualism principle, correction principle preventive orientation, gender principle. The described principles best characterize the cardinal difference of Mykola Yefimenko's technology from traditional technologies of physical education of preschool children.

Key words: the principle of natural conformity, phylogenetic sequence, the principle of non-everyday life, the principle of complexity, correctional and preventive orientation, the principle of dualism, gender education.

Вступ. Система фізичного виховання, що склалася в українському дошкільному просторі, давно потребує кардинального оновлення. Цей процес уже розпочато, хоч і поступово, відбуваються позитивні зрушення. Основним завданням дошкільної освіти є не тільки набуття дитиною системи галузевих знань, скільки опанування наукою життя.

Особливе місце у формуванні дитини, як цілісної особистості займає фізичне виховання. Зараз більшість дітей стають залежними від комп'ютерного світу, умовно прикутими до гаджетів, що в значному ступені знижує рухову активність і через те негативно впливає на їхній загальний психофізичний розвиток. Що ж можна протиставити цим небажаним сучасним тенденціям? В такій ситуації необхідні нові підходи до організації фізкультурно-оздоровчого процесу в дошкільних навчальних закладах. Вельми доречною для батьків та педагогів може стати технологія М. Єфименка з фізичного виховання дошкільників. Адже, як вважає автор, саме в русі, через гру, потрапляючи у світ казки на фізкультурних заняттях дитина повноцінно фізично розвивається, пізнає світ у всій його багатогранності, набуває нових умінь, знань і водночас опановує мистецтво бути справжньою Людиною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Аналіз традиційної технології фізичного розвитку дітей дошкільного віку (Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, О. І. Курок, Л. І. Пензулаєва, О. В. Козирєва, М. А. Рунова, та ін.), яка домінувала протягом десятиліть, нажаль не виявив достатньої теоретико-методологічної основи існуючої концепції фізичного виховання дошкільників. Відсутнім виявився головний, на нашу думку, принцип природовідповідності, яким передбачається орієнтування педагогів на існуючи природні об'єктивні закони біологічного становлення людини (в нашому випадку – дитини). Такий підхід ми знаходим в альтернативній технології М. М. Єфименка та ін. Починаючи з початку 90-х років, автор цілеспрямовано і системно культивує зовсім інший у порівнянні з традиційним підхід до фізичного розвитку дітей дошкільного віку, як у нормі, так і з обмеженими можливостями здоров'я.

Мета дослідження. На основі аналізу теоретико-педагогічних розробок професора Єфименка М. М. виділити, систематизувати й охарактеризувати основні принципи побудови його авторської альтернативної технології фізичного розвитку дітей дошкільного віку в нормі та з особливими освітніми потребами.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати літературні джерела Єфименка М. М., присвячені питанням теорії та практики фізичного виховання дітей дошкільного віку.

2. Виділити, систематизувати та описати основні методологічні позиції у вигляді принципів побудови альтернативної системи фізичного виховання дошкільників в нормі та з особливими освітніми потребами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Альтернативна технологія Миколи Єфименка «Театр фізичного виховання та оздоровлення дітей раннього і дошкільного віку» базується на таких здебільшого інноваційних принципах:

Принцип природовідповідності – є головним в авторській технології, бо саме його реалізація робить її унікальною і неповторною. Суть цього постулату полягає в тому, щоб покласти в основу методики фізичного розвитку дітей не штучні закони і правила, які домінують в більшості існуючих традиційних технологій, а фундаментальні біологічні закономірності фізичного розвитку дитини, зумовлені філогенетичним еволюціюванням тваринного світу і людини як частки цього світу. Тобто, стосовно фізичного розвитку дітей дошкільного віку мову можна вести про **філогенетичний принцип –** як конкретизоване втілення загального принципу природовідповідності.

На думку науковця, фізичний розвиток дітей має ґрунтуватися на філогенетичній послідовності формування стато-локомоторних функцій під час засвоєння ними основних рухів у період раннього онтогенезу (індивідуального розвитку). Така онтогенетична спрямованість виховання дошкільнят зумовлена низкою закономірностей біологічного розвитку, відомих із анатомії, фізіології, неврології дитячого віку.

«Золотими правилами» принципу природовідповідності фізичного розвитку дітей є:

– Основні рухи треба починати засвоювати від положення лежачи до положення стоячи, потім до ходьби, лазіння, бігу та стрибків.

– Вправи варто виконувати, починаючи з вихідних положень у низьких позах і ускладнювати їх до максимально високих в даному положенні.

– На початку заняття треба виконувати згинальні рухи та рухові дії в тулубі і кінцівках і лише потім – розгинальні.

– Тіло дитини необхідно розвивати й тренувати у послідовності зверху вниз, «від тім'ячка – до п'ят».

– Кінцівки (руки і ноги) треба тренувати у напрямку від тулуба (хребта) до пальців.

– У лежачо-горизонтальних положеннях необхідно виконувати повільні рухи, а у вертикальних – швидкі.

– У лежачих горизонтованих положеннях виконують розслаблені рухи, а у вертикальних положеннях прямостояння – напружені.

– Для великих і розташованих близько тулуба (хребта) м'язів більш природними є відносно повільні рухи, а для дрібних і відділених від тулуба м'язів – швидкі.

Саме виконання цих методичних «золотих правил» забезпечить оптимальний фізичний розвиток дитини, сприяючи послідовному розвитку спинного та головного мозку, центральної нервової системи в цілому.

Принцип небуденності (за В. Т. Кудрявцевим) – полягає в необхідності, щоб у педагогічному процесі світ тілесних рухів відкривався дітям як особлива «небуденна дійсність», як специфічна «культура», до якої ще тільки належить залучитися, як terra incognita (лат. – невідома земля), що чекає своїх дослідників і перетворювачів. Іншими словами, тіло і тілесні рухи повинні стати для дітей особливим об'єктом проектування, перетворення, пізнання і оцінки. Формування в дошкільників та молодших школярів такого ставлення до рухів припускає розвиток у них творчої уяви, здійснюваної різноманітними засобами спеціально організованої рухово-ігрової діяльності. Принцип небуденності передбачає відхід від традиційної методики навчання, заснованої на «дублюванні, формалізації та утилізації дошкільного досвіду дитини». Всупереч повсякденним традиційним оформленням педагогічного процесу, де дитина продовжує жити в межах буденного світу, впорядкованого засобами педагогічних методик, нетрадиційний підхід за «принципом небуденності» має стати для дітей реальним втілення *духу незвичайного.*

Це сприяє збагаченню творчого потенціалу дітей, розширенню можливостей їхньої уяви, що забезпечує одушевлення дитячих рухів і робить їх по справжньому керованими.

Принцип комплексності (стиль КОМПЕДЖИ). Для досягнення хороших результатів фізичного виховання М. Єфименко виділяє принцип *комплексності* – комплексного підходу до розвитку дитини. Насамперед, це гармонійне поєднання трьох основних напрямів: фізичного, інтелектуально-інформаційного та духовного при домінуючий ролі фізичних проявів дитини на фізкультурному занятті. Якщо деталізувати такий підхід, то можна сказати, що в ідеалі у фізичному вихованні дошкільників мають реалізовуватись всі види розвитку: соціально-комунікативвний, мовленнєвий, пізнавальний, художньо-естетичний і фізичний при ведучій ролі саме фізичного напряму.

Рекомендований автором комплексний підхід також може поєднувати соматичний, нейрологічний та психологічний розвиток дитини. Загальновідомо, що після народження дитина починає реалізовувати свій руховий потенціал (моторну сферу). Ці процеси відносяться головним чином до правої півкулі головного мозку. Завдяки цьому на перших етапах розвитку дитини формуються відповідні нейронні субстрати спинного та головного мозку, виникають міжпівкульові нейронні зв'язки. В подальшому своєчасно і повноцінно сформовані зони кори головного мозку зможуть генерувати психічні прояви дитини (і це вже більше відноситься до діяльності лівої півкулі головного мозку).

Комплексний підхід можна також реалізувати при формуванні рухових функціональних систем (РФС): скелетної, м'язової, серцево-судинної, дихальної (кардіореспіраторний комплекс), терморегуляторної, видільної та ін.

Принцип дуалізму (подвійності). Педагог, який дбає про загальний тонус організму, повинен, на думку автора, враховувати два його «*полюси»:* стан психофізичної релаксації (розслаблення) та діаметрально протилежний йому стан збудження (напруження). На занятті з фізичного виховання між цими протилежними полюсами потрібно дотримуватися балансу. На початку заняття має спостерігатись зниження загального тонусу, повинна переважати психофізична гіпотонія. Середина заняття має сприяти деякому підвищенню тонусу, щоб фізичний і психічний стани дітей досягли рівня підвищеної нормотонії (нормативних показників тонусу організму, який перебуває в русі). До кінця основної частини організм вихованців треба привести у стан тренувальної гіпотонії. І в заключній частині повернути стан організму дітей до стану нормотонії, природного для життєдіяльності дитини протягом дня. Цей загальнометодологічний підхід, який реалізується двома протилежними полюсами стану організму, М. Єфименко називає *принципом дуалізму (подвійності).* Педагогічна дуальність є проявом природного балансу двох протилежних положень, які є однаково важливими для загального психофізичного розвитку дошкільнят:

Вправи в горизонтальному положенні – вправи у вертикальному положенні.

Низькі вихідні положення – високі вихідні положенні.

Вправи на згинання тіла та кінцівок – вправи на розгинання тіла та кінцівок.

Вправи для верхньої частини тіла та верхніх кінцівок – вправи для нижньої частини тіла та нижніх кінцівок.

Вправи на місці – вправи у русі.

Рухові вправи для розслаблення тіла та кінцівок – вправи для напруження тіла та кінцівок.

Відносно повільні рухи – швидкі рухи.

Вправи для центральних м’язових утворень – вправи для периферичних м’язових утворень.

Вправи без предметів – вправи з предметам тощо.

Принцип корекційно-профілактичної спрямованості. Останнім часом спостерігається погіршення стану здоров’я дошкільнят, на думку М. Єфименка лише 3-7% можна умовно зарахувати до категорії здорових. У більшості ж дошкільників спостерігаються проблеми, пов’язані з порушенням центральної та периферійної нервової системи на черепно-мозковому або спінальному рівнях у період внутрішньоутробного розвитку або під час пологів. Тому автор зазначає у своїй технології як вельми важливий принцип корекційно- профілактичної спрямованості. Дотримуючись цього принципу під час фізичного виховання необхідно спочатку формувати типологічні підгрупи дітей за такими основними типами рухових порушень:

– церебральними (черепно-мозковими);
– цервікальними (шийними);
– люмбальними (поперековими);
– змішаними (церебрально-цервікальним, цервікально-люмбальним, церебрально-цервікально-люмбальним).

Також доцільно диференціювати дітей по корекційних підгрупах з певними порушеннями постави:
– сколіотичною;
– сутулуватою;
– кіфотичною;
– лордотичною;
– опукло-ввігнутою;
– комбінованими варіантами порушень (кіфосколіозом).

Також можна створювати корекційні підгрупи дітей в залежності від типу порушень стоп:
– гіпотонічний тип (плоскостопість);
– гіпертонічний тип (порожниста стопа, «кінська стопа»);
– дистонічний тип (клишоногість);
– асиметричні стопи (різні за довжиною та станом склепінь).

Гендерний принцип. Великого значення під час занять із фізкультури автор технології придає гендерному принципу. Гендерне виховання дошкільників надзвичайно важливе як для педагогіки, так і в широкому розумінні для становлення підростаючого покоління, дорослого майбутнього нашої країни. Такий підхід дає змогу відійти від традиційного «середньо- статевого» підходу до фізкультури та максимально сприяти розвитку мужності у хлопчиків та жіночності у дівчаток на заняттях із фізичної культури. Границя між чоловічими і жіночими началами проходить через все наше сприйняття вселеної, вона має місце на всіх паралелях і меридіанах в будь який час.

У програмі «Казкова фізкультура» за технологією педагога-новатора передбачається методична черговість із відокремленням у рухах хлопчиків і дівчаток із подальшим поєднанням мужнього і жіночного під час виконання парних рухово-ігрових дій, які педагог заздалегідь передбачає у своїх планах-сценаріях.

Загальна стратегія реалізації гендерного принципу полягає в поступовому засвоєнні дитиною на заняттях з фізичної культури таких чотирьох необхідних етапів:

- підхід, що розділяє хлопчиків та дівчат як у просторі зали, так і за їхніми рухово-ігровими проявами (зазвичай перша частина заняття);

- підхід, що зближає хлопчиків та дівчаток у сюжетних колізіях казкової фізкультури (середина заняття);

- підхід, який передбачає координацію, взаємодію хлопчиків та дівчаток для досягнення рухово-ігрових цілей (середина заняття);

- підхід, що гармонізує гендерні прояви хлопчиків та дівчаток у напряму андрогінії (коли у кожної дитини у необхідній пропорції формуються найкращі маскулінні та фемінінні риси характеру і моделі поведінки).

Виходячи з цих позицій, педагог на кожному з перелічених етапів розробляє спеціальні казкові сюжети, реалізація яких потребує від хлопчиків та дівчаток відповідних особистісних проявів : «Наша армія», «Господиньки», «Ельфи та феї», «Фіксіки» та ін.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Аналіз творчого надбання професора Єфименка М. М. дозволив виділити, систематизувати та охарактеризувати такі інноваційні принципи його альтернативної технології фізичного розвитку дошкільників: загальний принцип природовідповідності, філогенетичний принцип, принцип небуденності (за В. Т. Кудрявцевим), принцип комплексності (стиль КОМПЕДЖИ), принцип дуалізму (подвійності), принцип корекційно-профілактичної спрямованості, гендерний принцип**.**

2. Реалізація пропонованих автором технології принципів забезпечить стимулювання всебічного розвитку дітей дошкільного віку: соціально-комунікативного, мовленнєвого, пізнавального, художньо-естетичного на основі саме природовідповідного фізичного розвитку дітей, їхньої повсякденної рухово-ігрової діяльності.

Перспективи дослідження у цьому напрямі лежать в руслі пошуку нових інноваційних принципів побудови системи фізичного виховання дітей дошкільного віку, запозичених із інших областей науки (системології, інформатики, психології, медицини, філософії тощо).

Література.

1. Вільчковський Є.С., О. І. Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку **/** Є.С. Вільчковський, О. І. Курок // Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. - 428 с.

2. Вільчковський Є.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах / Є.С. Вільчковський, Н.Ф Денисенко // Навч.-метод. посібник. - Тернопіль: мандрівець, 2008.-128с.

3. Єфименко Н. Н. Гендерне виховання у фізичному розвитку дошкільнят: Методичний посібник для батьків, педагогів та психологів/Н. Н. Єфименко. - Вінниця: Твори, 2019. - 148 с.

4. Єфименко М. М. Казкова фізкультура / М. М. Єфименко // Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку. Схвалено для використання в закладах дошкільної освіти. – Вип. 2. – Вінниця : Твори, 2019. – 51 с.

5. Єфименко Н. Н. Корекційний театр фізичного розвитку дошкільнят із порушеннями опорно-рухового апарату: метод. посіб. /Н. Н. Єфименко. - Вінниця: Нілан-ЛТД, 2017. - 339 с.

6. Єфименко М. М. Сучасні підходи до корекційноспрямованого фізичного виховання дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату : учеб.-метод. пособ. / М. М. Єфименко. – Вінниця : ТОВ Нілан-ЛТД, 2013. – 356 с.

7. Ефименко Н. Н. Театралізація фізичного виховання дошкільнят: учеб.-метод. посіб. / Н. Н. Єфименко. – Вінниця: Нілан-ЛТД, 2016. – 167 с.

8. Єфименко М. М. «Казкова фізкультура». ж. «Дошкільне виховання», 2015, №4. С – 16 – 19.

9. Єфименко М. М. «Рух-це життя. Даруймо його дітям щодня». ж. «Дошкільне виховання», 2014, №7. С – 26 – 30.

References.

1. Vilchkovsky E. S., Kurok O. I. Teoriya I metodika fizicheskogo vospitaniya detei doshkol'nogo vozrasta [theory and methodology of physical education of preschool children]. Sumy: VTD "Universitetskaya kniga", 2008. 428 P.

2. Vilchkovsky E. S., Denisenko N. F. Organization of motor mode of children in preschool educational institutions / E. S. Vilchkovsky, N. F. Denisenko // Ucheb.-Metod. manual. Ternopil: mandrivets publ., 2008, 128 p.

3. Efimenko N. N. gender education in the physical development of preschool children : a methodological manual for parents, teachers and psychologists / N. N. Efimenko. Vinnytsia : essays publ., 2019, 148 p.

4. Efimenko M. M. Kazkova fizkultura [fairy-tale Physical Culture]. Program for physical education of children of early and preschool age. Approved for use in pre-school institutions. - Issue 2. - Vinnytsia: essays, 2019. - 51 p.

5. Efimenko N. N. Correctional theater of physical development of preschool children with disorders of the musculoskeletal system: method. manual. / N. N. Efimenko. Vinnytsia: Nylan-Ltd, 2017. 339 p.

6. Efimenko M. M. modern approaches to correctional physical education of preschool children with musculoskeletal disorders : textbook.- method. manual. / M. M. Efimenko. Vinnytsia : LLC Nylan-Ltd, 2013. 356 p.

7. Efimenko N. N. Teatralization of physical education of preschool children : textbook. - method. manual. / N. N. Efimenko. Vinnytsia : Nilan-Ltd, 2016. 167 p.

8. Efimenko M. M. "fairytale physical education". zh. "preschool education", 2015, No. 4. p – 16 – 19.

10 . Efimenko M. M. " movement is life. We give it to our children every day." zh. "preschool education", 2014, No. 7. pp. 26-30.

РОЗДІЛ 5.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

УДК 159

Nowak Lesław
Uniwersytet Śląski w Katowicach, Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Śląski w Katowicach, Wydział Prawa i Administracji MGR.
Wieczorek Martha
Uniwersytet Śląski w Katowicach, Kolegium Indywidualnych Studiów Międzyobszarowych

THE ROLE OF THE FILM AS AN INFORMATION TRANSMITTER AND THE IMPACT ON SOCIAL ATTITUDES WITH THE SPECIFICATION OF THE STANDARDIZATION OF THE SUBJECT OF DISABILITY

Film as a motion recording tool. From simple images to shaping content and attitudes. The film as an information transmitter was created at the turn of the 18th and 19th centuries. Its actual development is connected with a device called the cinematograph which was patented by the famous Lumiere brothers. Then the imperfection of the human eye, the delay in combining the image, became a form of entertainment and turned the entire order of the culture upside down. The camera placed on a tripod made it possible to register something that was surprising for many - movement. The first viewers were able to hide their heads, run away from an incoming train or fear being trampled by famous workers leaving the factory.

Since then, not only the device has changed, but most of all the role of the moving image, cinema, in the public perception. Not only cinemas in the sense of high-budget films, festival productions, but simply film materials. The development of new technologies has made it possible to reduce the equipment needed to create films, the entry into our world of the Internet has made it easier to publish all kinds of productions: from amateurs, through medium-advanced to professional ones, for which smaller and smaller devices are enough to shoot, thus becoming cheaper.

Film production and new technologies. Hardware development and availability of channels to reach the recipient. The development of technology affects every aspect of our lives. Issues that once seemed difficult or impossible to implement, and even required the presence of third parties to implement them, are now within our reach. The same applies to the production of broadly understood video. Today we are equipped with cameras that we carry in our pockets. It is thanks to them that we are able to react quickly during important moments for us, we are able to record the reality by simply turning on the recording option in the mobile phone.

This brought us much closer to producing movies. There are examples of festivals specially dedicated to productions realized only with the use of mobile phones. Thus, in the general public perception, video content has become a permanent fixture in the consciousness of modern man. We are surrounded by the transmission of moving images not only on television but also on the Internet, including social media. The recently introduced possibility to publish reports on social media has opened the way to producing a kind of surplus of film content. Today, not only through a photo or a text account we can inform about the events of interest to us but we can capture it in the form of a moving image. The availability of cinematic content production has never been as common as it is today.

In addition to using the possibilities of modern mobile phones, it is worth noting the fact that cameras have been developing more and more dynamically, which for several years have been successfully competing with cameras, not only with TV cameras or simple amateur ones but also with cinema ones, which already opens up great opportunities to create and transmit your own creativity.

The development in the field of film post-production is also important. Today, there is no greater need to produce in analog format with the use of film (as long as it is not an artistic procedure or the production budget allows for recording the whole thing in the analog domain). Most of the activities related to the editing of film content today take place in the digital space and everybody can produce a simple film on a regular computer or even a laptop. This significantly shortened the process of accessing this type of content, both from the perspective of the sender of a given message and, above all, the recipient, who suddenly received an unlimited choice of access to film materials in a short time.

Many choices on the web. Sender and recipient perspective. The role of short messages shaping knowledge about the world. The aforementioned hardware development, as well as the simplification of the post-production process itself, opened the way for relatively easy and quick distribution of film content. Thanks to this, the transmission itself has become simpler, faster and more effective.

Today's world is characterized by the immediate consumption of the expected needs. We publish the photo and immediately follow its reception on the web. There is something happening that we want to share - we let you know about it through an entry on popular social networks. This criterion of immediacy opens the field for influencing opinions and attitudes by quickly and purposefully producing specific film materials and content.

This possibility was noticed by many people who started using film productions to convey their content. In the case of the so-called Youtubers are talking about thematic videos, often made on professional equipment and of high quality. In the case of influencers operating in other fields of social media, such as Facebook or Instagram, we are talking about short videos, often recorded with the phone, which are published as reports or as posts.

Also large concerns media and public institutions noticed the importance of the message in the form of film content. Thanks to the possibility of immediate publishing and sharing of given content, advertising, social or political campaigns can be properly profiled and target a specific group of recipients, engaging in action and influencing the attitudes and opinions of network users.

Characteristics of persuasive messages. Today's society is filled with all kinds of persuasion. Various messages are present in every aspect of virtual life. Every day people are forced to make quick decisions. They select, verify and evaluate the arguments used by practitioners of social influence or those who simply want to convince them of something. Therefore, everything is based on the effective and skillful use and formulation of a persuasive message, which is nothing more than a message aimed at convincing the recipient to take the action expected by the sender.

The effectiveness of persuasion has been the subject of interest of many psychologists and sociologists. Many of them wondered about the role of persuasion and its location in the mechanisms functioning in society. Elliot Aronson points out that in order to understand the essential role of persuasion, it is necessary to distinguish and draw the line between what is education and what is already propaganda, although it is not simple and unambiguous, and very often even impossible at all[1]. In the linguistic sense, this difference consists in a different distribution of accent in the context of the meaning and intention of the message sender. And so, education is the transfer of skills or knowledge on a given topic, which is needed to further use it in life, and propaganda is the dissemination of an already specified vision, doctrine through its systematic transmission. As you can see, the definition itself does not make a definite, simple, and legible difference when you address this dilemma to the actual functioning of persuasion on a daily basis. Sometimes you can be sure that, for example, advertising a washing powder is primarily designed to convince you to buy the product, but is there no information in its content that could be considered useful, broadening the knowledge of a potential consumer? Likewise, if, for example, a social campaign, and more specifically an advertising spot, aimed at educating in sobriety and raising awareness of the dangers of alcohol abuse, the target group of which would be young people, were analyzed, would it be immediately identified as educating, or would it be people contesting this view, accusing propaganda spreading alcoholism? Hence, it is so important to become aware of the subtleties and fragility of this distinction.

Argumentation plays a significant role in the process of persuasion. It is on how people consider an argument that the assessment of the effectiveness of the persuasion depends.

[1] Aronson, E., *Człowiek istota społeczna*, Warszawa, PWN, 2009

Central and peripheral strategy. People influence each other through different techniques and ways. Research by Richard Petty and John Cacioppo proves that people reflect more, analyze arguments concerning themselves and thus directly affecting them. However, when they are tired or distracted, they evaluate the arguments according to completely different criteria. They do not have the strength or the time to calmly think things over, touching the essence of things. Sometimes, however, the presented view is specially constructed in such a way as to lull the recipient's vigilance and direct his reasoning to completely different paths, distant from the message.

Petty and Cacioppo show that there are two main ways, strategies of persuasion. These are the central (central) and peripheral (peripheral) strategies.

Central strategy is a thorough, rational consideration of the pros and cons of the arguments. It is nothing more than a substantive approach to reacting to an argument. Here the skills and competences of the recipient are of colossal importance, thanks to which they can approach the evaluation of arguments in a matter-of-fact way. And the peripheral strategy is often reacting to irrelevant external stimuli, without systematically considering the problem or a persuasive message. This way of persuasion often consists in diverting attention from the merits and inferring from non-substantive factors accompanying the message.

These two ways of persuasion often clash and are often used simultaneously. If, for example, a final speech is presented, be it an attorney or a prosecutor at the end of a trial, the arguments raised by the defense attorney and the prosecutor often, apart from the obvious substantive side, also have this peripheral, peripheral side in the form of a numerous repetition of an emotionally marked event and specific, also intentionally reminded, prepared statements[2]. The atmosphere in the room, air temperature and atmospheric pressure are also important. It is such peripheral factors that can contribute to a change of one's position, through their often unconscious influence.

Nowadays, it is the peripheral strategy that begins to play an increasingly important role. In the face of the constantly rushing world and the hustle and bustle of everyday life of ordinary people, it is impossible to have the time, strength and willingness to systematically consider and analyze various types of persuasive messages. Therefore, it is difficult to imagine a world today without messages using the peripheral road. In addition, it is often used as the only, well-established strategy of exerting influence. It is used by politicians, all kinds of advertising agencies, traders, state or private institutions, in a word, everyone who cares about influencing people.

[2] Aronson E., op. cit.

The process of persuasion should also be considered in more detail, distinguishing, apart from the ways of persuasion, factors that affect the effectiveness of such communication. Those are:

1) The source of the message, i.e. who says who the sender is - the most important thing here is the credibility and attractiveness of the sender,
2) The nature of the message, i.e. what it says, the content, the way it is formulated - first of all, how is the message structured, does it refer to logic or emotions, what is the argumentation,
3) Features of the recipients of the message, the audience - we can talk about the degree of susceptibility of the potential recipient to persuasion. In this case, it is self-esteem, previous experiences, individual intellectual predispositions.[3]

Phenomena in creating the image. People are endowed with certain cognitive tools to perceive, analyze and function in the reality around them. They see the world through the prism of their knowledge and experiences. Their knowledge is inseparable from the social context. They construct their image of the world through social reality. Therefore, interpersonal attractiveness is not a foreign concept in social psychology. It is a similar concept which in meaning intertwines with the image or image in Public Relations literature. Eliot Aronson says that for people attractiveness is a reward, which means we're more likely to like those who give us maximum rewards at minimum cost.[4] In addition, we like people who are similar to us, as well as those with whom we are close, because of where we live or work (the so-called principle of proximity). Physical attractiveness also has a huge impact on who people like.

All these dependencies, of course, occur to a different degree in everyone. Each person also has their own criteria according to which they perceive the other person as attractive or not. But the issue of liking isn't just about people. People may like some objects, groups, companies or organizations of various kinds. Hence, image specialists as well as social psychologists distinguished several phenomena in image formation.

The phenomenon of irradiation. One of them is the phenomenon of irradiation (radiation, contrasting). It consists in generalizing the image on the basis of single facts, events or experiences.[5] Hence, the assessment of a given phenomenon by the recipient can be constructed on the basis of purely situational motivations, and referring to Petty and Cacioppo, one could say that it will be made on the basis of peripheral factors such as color, shape, catchy name or slogan, as well as other easily noticeable facts and events. The phenomenon of contrasting, therefore, is a kind of use of shortcut, stereotypical thinking, which people often use. And such a huge impact on the subject of image can have the logo of the company, institution, but also

[3] Aronson E., op. cit.

[4] *Człowiek istota społeczna…*

[5] *Public Relations. Wiarygodny dialog z otoczeniem…*, s. 46-47

a brilliant play, the organization of a phenomenal event, such as IBM, which invited great master G. Kasparov to play chess with the computer.[6] The result was huge media interest, thanks to which the company gained great publicity. Often the phenomenon of radiation is pejorative. The ease of being dispersed in the media of negative, or even highly compromising, news is beyond dispute and is obvious - people are just waiting for some exciting, spectacular or dramatic news. The sexual scandal related to the American golfer Tiger Woods can serve as an example here.[7] Media attention, an amazing storm of all kinds of statements, films and materials on the Internet - all these things left aside matters related to sport and the achievements of this otherwise outstanding golfer. Everything spread very quickly, on an unprecedented scale and the reputation of a certain logo, the Tiger Woods brand, and thus its image, was long destroyed by this scandal.

The halo effect. Another highlighted phenomenon in creating the image is the halo effect, also known as the halo effect. It consists in the fact that a favorable or unfavorable impression about an object or person influences further conclusions about that object or person. In other words, it is the effect of the overall impression on the perception of other specific aspects. For example, a good opinion about an enterprise also affects a positive opinion about its employees or products.

The halo effect can be successfully associated with the hidden theory of personality, which is nothing more than a type of schema used to group different personality traits, i.e. if someone is nice and polite, they are also sincere and helpful.[8] There is also the devilish effect, which is a reversal of the halo effect, i.e. the first impression, such as prejudice, is automatically transferred to an opinion of a person, organization or institution.

Using the information transmitter to influence social attitudes, in particular the normalization of the topic of disability. As Anna Andrzejewska and Józef Bednarek recall, the Internet provides many didactic opportunities that can help us meet the requirements of the 21st century, as well as the information civilization. The constantly growing need to raise qualifications, the need for permanent education and improvement, acquiring skills and respect for linguistic and cultural diversity make it necessary to improve the current system to the new reality, in which distance learning plays an important role. We can use the content provided, inter alia, through the film for various purposes. One of them is the aforementioned creation of campaigns influencing social attitudes.

---

[6] Seitel, F., P., *Public Relations w praktyce*, Felberg SJA, Warszawa 2003, wyd. 8, s. 488

[7] http://www.pudelek.pl

[8] Aronson E., Wilson Timothy D., Akert Robin M., *Psychologia społeczna*, Zysk I S-ka, Poznań 2006, wyd. 5 poprawione, s. 105

Today, the vast majority of people living in our environment have access to the Internet and social media. Thanks to this, a lot of information reaches us. Many institutions and NGOs are trying to use it for a good purpose. Being able to reach recipients in such a wide range, they run, among others, social campaigns.

Today, we still often have various kinds of prejudices, we believe in stereotypes, we approach other people with a distance. Therefore, the campaigns that normalize the issue of disability are important memories. It is worth noting the programs Disabled - fit in life, Fit - disabled, Fit in everyday life and work, Spread your wings[9]. These are campaigns showing that people with disabilities can also lead normal lives - like healthy people.

Summary. The multitude of channels to reach society is almost unlimited today. We can use the Internet and information transmitters, including a film, for various purposes. Most people have access to social media, and thus reaching a large part of society is very easy. By using social networks, we can create both positive and negative attitudes.

It is important to pay attention to your surroundings, what our relatives and friends share on social media, and above all, what we promote ourselves. We can make the world a better place by supporting social campaigns that serve good causes (alcohol prevention, stop violence, normalization of disability).

Bibliography.

1. Arijon D: *Gramatyka języka filmowego,* Warszawa, 2008.
2. Aronson E., Wilson Timothy D., Akert Robin M.: *Psychologia społeczna*, Poznań, 2006.
3. Buksińska B.: *Nauka języków obcych w cyberprzestrzeni* [w:] Andrzejewska, A., Bednarek, J. (red.), *Cyberświat możliwości i zagrożenia*, Warszawa, 2009.
4. Fromm E.: *Anatomia ludzkiej destrukcyjności*, Poznań, 1998.
5. Jundziłł E.: *Potrzeby psychiczne dzieci i młodzieży*, Gdańsk, 2000.
6. Kemp P.: *Historia kina,* Warszawa, 2019.
7. Lambert Peters J. M.: *Edukacja filmowa,* Warszawa, 1965.
8. Leszczyński A.: *Szkolny poradnik internetowy*, Warszawa, 2000.
9. Leśniewska A.: *Reklama internetowa*, Gliwice, 2006.
10. Murch W.: *W mgnieniu oka: sztuka montażu filmowego*, Warszawa, 2020.
11. Ogonowska A.: (red.), *Kino, film, psychologia*, Kraków, 2017.
12. Orłowska D.: *Reklama internetowa, jej odbiorcy oraz kierunki rozwoju* [w:] Bednarek J., Andrzejewska A. (red.), *Cyberświat możliwości i zagrożenia*, Warszawa, 2009.
13. Płażewski J.: *Język filmu,* Warszawa, 1961.
14. Wallace P.: *Psychologia Internetu,* Poznań, 2001.
15. https://kampaniespoleczne.pl/niepelnosprawni-sprawni-w-zyciu/
16. www.pudelek.pl

[9] https://kampaniespoleczne.pl/niepelnosprawni-sprawni-w-zyciu/

УДК 159.938.363.6

А.Г. Сігова
Донбаський інститут техніки та менеджменту Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Ю. Бугая (м.Краматорськ, Україна)

РЕАБІЛІТЦІЯ НЕЗАХАХИЩЕННИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ ШЛЯХОМ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ANUSH SIHOVA
Donbass Institute of Engineering and Management of Yu. Yu. International Scientific and Technical University (m. of Kramatorsk's, Ukraina)

REABILITSIYA OF UNCRAFTED FAITHS OF THE POPULATION WITH A POPULARIZATION OF A HEALTHY WAY OF LIVING THAT IN PROVIDZHENNYA PHYSICAL EDUCATION

Анотація. Статтю присвячено дослідженню проблеми реабілітації та здорового способу життя людей похилого віку шляхом впровадження фізкультурно – оздоровчих заходів. Розглядається діяльність соціального проекту «Інститут розвитку соціального інтелекту» в реабілітації людей зрілого віку, розкрити сучасні підходи до проблеми навчання здоровому способу життя незахищених верств населення.

*Ключові слова***:** здоровий способ життя, реабілітація, фізкультурно-оздоровча діяльність, освітні технології, фізичне навчання людей похилого віку.

Annotation. The article is dedicated to the last problem of a healthy way of life for people who have been kidnapped by a path in the field of physical culture and health. To look at the activity of the social project "Institute for the Development of Social Intelligence" in the rehabilitation of people of adulthood, to open up the problem of creating a healthy way of life without preserving the verities of the population.

Key words: a healthy way of living, rehabilitation, physical culture and health improvement, educational technologies, physical education for grown-ups.

Постановка проблеми. На даний час на території Донецького регіону ситуація зі станом здоров'я населення потребує посиленої уваги з боку держави та громади. Стан здоров'я людей похилого віку в Україні, в тому числі і в Донецькому регіоні викликає стурбованість. Упродовж останніх років зберігається тенденція до його погіршення, обумовлена впливом різних негативних факторів соціально-економічного, екологічного і психоемоційного характеру.

Вже стало очевидне, що позитивно впливати на покращення даної ситуації можливо лише при наявності чіткої концепції розвитку, консолідації всіх зусиль та ресурсів територіальних громад регіону. Саме реалізація системи цілеспрямованих, послідовних і взаємоузгоджених заходів, які потенційно здатні усувати або мінімізувати вплив негативних факторів на здоров'я громадян може забезпечити у перспективі позитивну динаміку розвитку нинішньої ситуації. Фізична культура і спорт - один з найважливіших засобів зміцнення здоров'я громадян країни, формування здорового способу життя. У зв'язку з цим, першочергове завдання держави в галузі - зробити заняття фізичною культурою і спортом доступними для всіх верств населення країни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Наукові дослідження свідчать, що здоров'я людини більш ніж на 50-55 % визначається умовами і способом життя, на 25% - екологічними умовами, на 15-20 % воно зумовлене генетичними факторами та на 10-15 % - діяльністю системи охорони здоров'я.

Проблеми здорового способу життя, поширення занять руховою активністю та залучення до занять масовим спортом різних груп населення розглядяться у працях О. В. Андреєвої, М. В. Дутчака, М. М. Ібрагімова, В. М. Платонова [1], та інших. Різні аспекти становлення державної політики у сфері здорового способу життя висвітлені у працях М. С. Калини [2, с. 16].

Мета дослідження – розкрити значення та особливості впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності в реабілітації людей похилого віку в сучасному суспільстві. Розглянути діяльність соціальних проектів в інноваційній освітній програмі вищої школи та їх вплив на формування і навчання здоровому способу життя незахищених верств населення.

Виклад основного матеріалу дослідження. В Україні протягом останніх років розробляється громадська платформа «Україна 80+», яка вважає своєю місією побудову нової системи цінностей в державі, орієнтованої на кожну людину та її сім'ю. Вона спрямована на збільшення тривалості гідного, здорового життя людини до 80 і більше років. В рамках проекту «Україна 80+» розроблений алгоритм і побудована тактика зниження смертності по конкретним захворюванням. Даний проект передбачає участь і об'єднання громадянських організацій, бізнес-структур і держави для досягнення єдиної мети [3].

Розвиток фізичного виховання, фізичної культури і спорту, слід розглядати як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворюваності, зміцнення генофонду та розв'язання психолого-соціальних проблем. Органічною частиною фізичної культури є спорт, соціальна цінність якого обумовлена його стимулюючим впливом на поширення його серед різних верств населення. Правильно організовані заняття фізкультурою зазвичай супроводжуються позитивними емоціями, які утворюють позитивний фон для діяльності серцево-судинної системи, дихання і інших систем [4, с. 9].

Щоб забезпечити допомогу людям похилого віку, покращити стан їх здоров'я на базі Донбаського інституту техніки та менеджменту Міжнародного науково-технічного університету ім. Ю. Бугая (м. Краматорськ) діє соціальний проект "Інститут розвитку соціального інтелекту». Проект розвивається в рамках програми «Освіта дорослих» та в рамках проекту «Підтримка виконання Мадрідського міжнародного плану Дій з проблем старіння в Україні» [5].

Головною метою проекту є забезпечення поліпшення здоров’я населення шляхом популяризації здорового способу життя та створення комплексу фізкультурно-корекційних занять та забезпечення рівного і справедливого доступу громадян похилого віку до соціальних послуг належної якості. Втілення в життя даного проекту дозволяє зробити черговий успішний крок на шляху комплексної реалізації суспільно значимих напрямків для громадян похилого віку, а саме покращити стан здоров’я населення, зміцнити засади здорового способу життя, позитивно впливати на організацію дозвілля, а також згуртувати людей навколо спільної справи. Слід створити такі умови, при яких людина похилого віку зможе бути суспільно корисною. Необхідно адаптувати суспільство до процесу старіння і знаходити шляхи вирішення цієї проблеми людства [6, с. 340].

Тому основна спрямованість проекту - підтримати людей третього віку з активною життєвою позицією, допомогти їм адаптуватися до сучасних умов життя, підвищити рівень їхнього здоров'я і фізичної активності, створити сприятливі умови для функціонування системи надання рівнодоступних і якісних соціальних послуг у сфері фізичної культури і спорту, для їх самореалізації та подальшого розкриття свого внутрішнього потенціалу.

Проведення фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого віку на факультеті, спрямоване на збереження і зміцнення здоров'я, підтримки оптимальної життєдіяльності. Слухачі факультету розвитку соціального інтелекту мають можливість користуватися: навчальної, наукової, спортивною базою інституту. У фізично-спортивної діяльності дорослих використовуються різноманітні форми роботи - від проведення інформаційно-оздоровчих заходів до фізично-оздоровчих тренувань, занять з скандинавської ходьби, лікувальної гімнастики, гімнастичне-танцювальних та дихальних вправ. При організації

фізкультурно-оздоровчих занять з особами похилого віку враховуються вікові особливості організму.

Фізична активність допомагає уповільнити темпи старіння і збільшити різницю між біологічним (функціональним) і календарним віком на користь першого. Провідне місце у доброму самопочутті та здоров'ї у подальшому житті є ведення здорового способу життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Фізична активність, зайняття фізкультурою, спортом у похилому віці позитивно впливають на організм як в цілому, так і на окремі його системи (серцево-судинну, дихальну, нервову, м'язову та ін.). Дають можливість добре себе почувати, позбутися деяких недуг, молодше виглядати, підвищити власну працездатність «відтягнути» старість і безпомічність.

Основні завдання використання засобів оздоровчої фізичної культури в похилому і старшому віці полягають у тому, щоб: сприяти збереженню або відновленню здоров'я; затримувати і зменшувати інволюційні зміни, розширювати функціональні можливості організму, підвищувати працездатність; сприяти творчому довголіттю. Провідне місце у доброму самопочутті та здоров'ї у подальшому житті є ведення здорового способу життя.

Література.

1. Платонов В. Бережи здоров'я змолоду / В. Платонов // Дзеркало тижня. – 2006. – 9-15 груд. (№ 47). – С. 15. Про ситуацію зі збереженням здоров'я населення в Україні за офіційними даними Організації Об'єднаних Націй і Всесвітньої організації охорони здоров'я.

2. Калина М. С. Проблеми формування здорового способу життя працездатного населення та осіб похилого віку в Україні / М. С. Калина // Здоровий спосіб життя: зб. наук. ст.. – Л.: 2009. – Вип.. 42. – 54с., с. 16-19.

3. Макілова В.М. Фізична культура у літньому віці. – К.: Здоров'я, 1980. – с.-3-9.

4. Холостова Є.І., Дементьєва Н.Ф. Соціальна реабілітація: Навчальний посібник. - Видавничо-торгова корпорація «Дашков і К», 2002. - 340 с.

References.

1. Platonov V. Take care of health for a young person / V. Platonov // Dzerkalo tyzhnya. - 2006.-- 9-15 piles. (No. 47). - P. 15. About the situation for the protection of health of the population in Ukraine according to the official data of the

Organization of the United Nations and All-Union Organization for the Protection of Health.

2. Kalina M. S. Problems of the formation of a healthy way of life for the native population and a particular child in Ukraine / M. S. Kalina // Healthy way of life: zb. sciences. Art.. - L.: 2009. - Vip.. 42. - 54s., p. 16-19

3. Makilova V.N. Physical culture in the elderly. - K.: Zdorov'ya, 1980. - p. -3-9.

4. Kholostova Y.I., Dement'eva N.F. Social reabilitation: Navchalnyy gossip. - Vidavnicho-trade corporation "Dashkov and K", 2002. - 340 p.

УДК 378.159

Н.О. Акімова, Д.О. Сидоренко
Відокремлений структурний підрозділ
"Краматорський фаховий колледж промисловості,
інформаційних, технологій та бізнесу
Донбаської державної машинобудівної академії "
(м. Краматорськ,Україна)
І.М. Пархоменко
Донецький Національний медичний університет
(м. Краматорськ,Україна)

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ З ВИКОРИСТАННЯМ РЕСУРСУ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

N.A. Akimova, D.O. Sidorenko
Separatestructural division Kramatorsk Professional College of
industry Information technology and business
Donbass State Machine-Building Academy "
(Kramatorsk, Ukraine)
I.M. Parkhomenko
Donetsk National Medical University
(Kramatorsk, Ukraine)

PHYSICALREHABILITATIONOFSTUDENTSDURINGCLASSESINSPECIALMEDICALGROUPSFORMUSCULOSKELETALDISORDERS, USING A PHYSICAL RECREATION RESOURCE

Анотація. У статі розглянуто проблему застосування фізичної реабілітації студентів під час занять в спеціальних медичних групах при порушенні опорно-руховому апаратіз використанням ресурсу фізичної рекреації.

Ключеві слова: фізичної реабілітація, порушенні опорно-руховому апараті, фізична рекреація, мотивація, фізичними вправами, лікувальна фізична культура, лікувальна фізична культура (ЛФК).

Abstract. The article identified the problem of using physical rehabilitation of students during classes in special medical groups for musculoskeletal disordersusing a physical recreation resource.

Keywords: physical rehabilitation, musculoskeletal disorders, physical recreation, motivation, physical exercises, therapeutic Physical Culture, therapeutic Physical Culture (physical therapy).

Мета дослідження. На основі літературних джерел розглянути теоретичні аспекти застосування фізичної реабілітації студентів з використанням ресурсу фізичної рекреації.

Актуальність. У теперішній час існує невелика кількість студентів з порушенні опорно-руховому апарату, які займаються в спеціальній медичній групі. Проаналізувавши динаміку застосування фізичної реабілітації студентів під час занять в спеціальних медичних групах при порушенні опорно-руховому апараті з використанням ресурсу фізичної рекреації. Цю тему вивчали такі науковці: В. В. Євмінова, С. Н. Попов, О.В Козирева, М.М Малашенко, Г. П Грибан. Але тема дослідження не була достатньо добре розкрита, таким чином вона є актуальною.

Дослідження :

1. На підставі аналізу сучасної науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду проаналізувати особливості проведення занять фізичної реабілітації студентів з використанням ресурсу фізичної рекреації.
2. Дослідити рекомендації для студентів з порушеннями опорно-рухового апарату з використанням ресурсу фізичної рекреації.

Вступ. Проблема стану здоров’я студентської молоді набула сьогодні особливої актуальності. Збереження й зміцнення здоров’я студентів – один із пріоритетних напрямів навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі, оскільки лише здорова молодь спроможна належно засвоювати отримані знання й у майбутньому стати фахівцем з обраної професії.

Постраждалі з пошкодженнями таза є одним з найбільш складних контингентів травматологічних хворих на всіх етапах лікування. Частота переломів кісток таза в загальній структурі пошкоджень досягає 3-8%**.**

Ушкодження кісток таза нерідко супроводжуються значними функціональними розладами, що призводять до тривалої втрати працездатності, а в деяких випадках − стійкої інвалідизації потерпілих.

Серед різноманітних лікувальних заходів, застосовуваних для відновлення опорно-рухового апарату і всього організму в цілому, значне місце посідає лікувальна фізична культура (ЛФК) [1].

Лікувальні фізичні вправи здійснюється за рахунок основних механізмів: тонізуючого впливу, трофічної дії, механізмів формування тимчасових і постійних компенсацій та нормалізації функції.

Під впливом фізичних вправ поліпшується кровообіг, збільшується кількість капілярів і анастомозів у зонах ушкодження; спостерігається підвищення біоелектричної активності м'язів і посилення окисно-відновних процесів у них, що покращує хімізм м'язового скорочення і скорочувальних властивостей м'язів; збільшується обсяг м'язових волокон, поліпшуються еластичність, сила і витривалість м'язів; посилюється кровопостачання і живлення хрящової тканини, збільшується кількість синовіальної рідини, поліпшується еластичність сухожильно-капсульного апарату суглобів, що сприяє найшвидшому перебігу регенеративних процесів, загоєнню, відновленню морфологічних структур ушкодженого сегмента опорно-рухового апарату.

Виклад основного матеріалу. Значна поширеність травм опорно-рухового апарату, складність і стійкість порушених функцій, що супроводжуються тривалою втратою працездатності, ставлять проблему фізичної реабілітації хворих в ряд найважливіших медико-соціальних проблем охорони здоров'я.

Постраждалі з пошкодженнями таза є одним з найбільш складних контингентів травматологічних хворих на всіх етапах лікування. Лікування переломів кісток тазу виросло в актуальну проблему, яка далека від остаточного вирішення.

Поліпшення результатів лікування є актуальною соціальною проблемою, успішне вирішення якої дозволить повернути до трудової діяльності значний контингент людей.

Фізична рекреація має надзвичайно важливе значення для відновлення не лише фізичних, але і психоемоційних сил людини. Як відомо, фізична рекреація – це активний відпочинок, спрямований на відновлення працездатності та збереження здоров’я людей [1].

Загальна мета фізичної рекреації зміцнення фізичного і психічного здоров'я, створення бази для плідної розумової і фізичної праці [1].

Основні формами занять фізичними вправами для фізичною рекреацією є: гігієнічна гімнастика, шейпінг, аеробіка, прогулянки (на лижах, велосипедах, пішки), туризм, навчальні заняття в групахздоров'я і спортивних секціях, виробнича гімнастика, плавання, катання на ковзанах, різні ігри з м'ячами (футбол, волейбол, теніс), воланами (бадмінтон), кулями (більярд) і т. п.

Фізичні вправи, будь-які види рухової діяльності слід поєднувати з водними і гартують процедурами (душ, ванна, купання), масажем, тепловими процедурами (сауна, російська лазня).

При виконанні фізичних вправ необхідно контролювати навантаження, «слухати» свій організм, постійно здійснювати самоконтроль і вчасно звертатися за консультацією до фахівця або лікаря.

Індивідуальні заняття проводяться в повній відповідності зі станом здоров'я, ступенем фізичного розвитку, статтю, віком займаються.

В даний час важко відрізнити, де закінчується фізична рекреація, а де починається фізична реабілітація.

Це, перш за все, стосується області профілактичного впливу фізичної рекреації та терапевтичного впливу фізичної реабілітації.

Фізична реабілітація – комплекс фізичних засобів, спрямованих на відновлення (або компенсацію) порушених функцій організму і працездатності хворих, запобігання наслідкам патологічного процесу.

В процесі реабілітації застосовуються ЛФК, масаж, ерготерапію. Функціональний результат закріплюється лікуванням положенням. Масаж як засіб фізичної реабілітації.

Серед різних терапевтичних впливів, що застосовуються з метою відновлення функцій ОРА, найбільші терапевтичні можливості має ЛФК, що, крім того, відіграє велику роль в профілактиці функціональних порушень органів руху і опори і лікування початкових ступенів різних деформацій [2].

Під впливом дозованого систематичного застосування фізичних вправ поліпшуються трофіка ОРА і кровопостачання в м'язах, збільшується число капілярів і анастомозів судин.

Фізичні вправи – це природні і спеціально підібрані рухи, що вживані в лікувальній фізичній культурі. Їх відмінність від звичайних рухів полягає в тому, що вони мають цільову спрямованість і спеціально організовані для зміцнення здоров'я, відновлення порушених функцій.

Дія фізичних вправ тісно пов'язана з фізіологічними властивостями м'язів.

М'язова діяльність пов'язана зі всіма органами і системами за принципами моторно-вісцелярних рефлексів; фізичні вправи викликають посилення їхдіяльності [3].

Фізичні вправи здійснюються з одночасною участю, як психічної так і фізичної сфери людини. Основою в методі лікувальної фізичної культури є процес дозованого тренування, який розвиває адаптаційні здібності організму. Під

впливом фізичних вправ нормалізується стан основних нервових процесів – підвищується збудливість при посиленні процесів гальмування, розвиваються гальмівні реакціїпри патологічно вираженій підвищеній збудливості.

Фізичні вправи формують новий, динамічний стереотип, що сприяє зменшенню або зникненню патологічних проявів [4].

Отже, програма фізкультурно-оздоровчих занять цієї категорії студентів передбачає виконання фізичних вправ, завдання яких – зміцнення м'язів шиї, плечового пояса, спини, живота й формування м'язового корсета; загальне підвищення сили та витривалості м'язів, покращення діяльності серцево- судинної та дихальної систем, фізичної працездатності.

Передовий досвід свідчить про ефективність застосування в навчально-оздоровчому процесі тренажерного обладнання, що дає змогу дозувати фізичне навантаження як на весь організм, так і на окремі м'язи або групи м'язів, суглоби й зв'язки. Ми прогнозуємо істотні позитивні зміни, оскільки загальновідомо, що силові вправи краще, ніж будь-які інші засоби, впливають на стан м'язів.

Використання фізичних вправ із застосуванням тренажерів має багато функціональне значення: розвиває й зміцнює м'язовий корсет; покращує рухливість суглобів і зв'язок, покращує поставу; підвищує ефективність роботи серцево-судинної та дихальної систем, стимулює обмінні процеси; покращує фізичну працездатність і витривалість.

Із тренажерів можна використовувати профілактор В. В. Євмінова, що являє собою багатошарову дерев'яну площину, яка спроможна амортизувати. Розроблені автором комплекси фізичних вправ, що виконуються на фоні розвантаження хребта, сприяють зміцненню глибоких і поверхових м'язів спини, формуванню м'язового корсета, що є основою нормального функціонування й захисту структур хребетного стовпа.

Простота в застосуванні профілактора дає змогу використовувати його в навчальному процесі на заняттях оздоровчою фізичною культурою та в домашніх умовах для самостійних занять.

Висновок. У результаті аналізу сучасної науково-методичної літератури та узагальнення практичного досвіду проаналізовано особливості проведення занять фізичної реабілітації студентів з використанням ресурсу фізичної рекреації. Досліджено рекомендації для студентів з пошкодженнями опорно-рухового апарату з використанням ресурсу фізичної рекреації. Результати дослідження дали можливість зробити висновок, що використання фізичних вправ із застосуванням тренажерів можна застосовувати в навчальному процесі на заняттях оздоровчої фізичної культури.

Література.

1. Грибан Г. П. Оцінка стану здоров'я студентів в навчальному процесі з фізичного виховання / Г. П. Грибан // Молода спортивна наука України. – 2001. – Т. 4. – С. 25–29.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 488 с.
3. Попов С.Н., Козырева О.В., Малашенко М.М. Фізична реабілітація/ Академия/ 2013- 288 с.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Підручник. – Вид. 2, пер. та доп. – К.: Олімпійська література, 2005. – 470 с.
5. Дубровський В.І. лікувальна фізична культура (кінезотерапія): Навч. для студ. высш.навчання. заклад. - 2-е вид., стерши.- Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
6. Порада А.М., Солодовник О.В.., Прокопчук Н.Є. Основи фізичної реабілітації. -К.: Медицина, 2008. – 246 с.
7. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті / Ячнюк І. О., Воробйов О. О., Романів Л. В., Ячнюк Ю. Б., Марценяк І. В., Білик Р. Р.: Підручник. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. – 432 с.

References.

1. Griban G. P. assessment of the state of health of students in the educational process of physical education / Griban G. P. // Young Sports Science of Ukraine. 2001, VOL. 4, PP. 25-29. 3
2. Mukhin V. M. physical rehabilitation / V. M. Mukhin. - K.: Olympus. L-Ra, 2009. - 488 art.
3. Popov S. N., Kozyreva O. V., Malashenko M. M. physical rehabilitation/ Academy / 2013 - 288 art.
4. Mukhin V. M. physical rehabilitation: textbook. - Ed. 2, trans. and add. Olimpiyskaya Literatura publ., 2005.470s.
5. Dubrovsky V. I. therapeutic Physical Culture (kinesotherapy): textbook for students. higher.training. the establishment. - 2nd ed., erased.- Humanitarian. Ed. vlados center, 2001, 608 p.
6. Rada A.m., Solodovnik O. V.. Prokopchuk N. E. Osnovy fizicheskoi rehabilitatsii [fundamentals of physical rehabilitation]. Meditsina publ., 2008, 246 p.
7. Yachnyuk I. A., Vorobyov O. A., Romanov L. V., Yachnyuk Yu. B., Martsenyak I. V., Bilyk R. R.: textbook. Chernivtsi: books – XXI, 2009. 432 p.

УДК 616-084

О.О. Шеремет, К.А. Бондаренко
Луганський Національний
університет імені Тараса Шевченка
(м. Кремінна, Україна)

ЙОГА, ЯК РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ЗАСІБ

O.O. Sheremet, K.A. Bondarenko
Luhansk Taras Shevchenko
National university
(m. Starobilsk, Ukraine)

YOGA AS A REHABILITATION MEANS

Анотація. Йога, як реабілітаційний засіб. У статті розглянуті дослідження найдавнішої системи фізичної культури Хатха -йога та її фізіологічний вплив на організм. Проведений аналіз перспективи, щодо розробки реабілітаційної програми з використанням асан та пранаями. Базуючись на наукових літературних джерелах, доведена ефективність Хатха-йоги, як засобу, який можливо використовувати у лікуванні та профілактиці неінфекційних захворювань.

*Ключові слова***:** неінфекційні захворювання, здоров'я, Хатха – йога, асана, пранаяма, реабілітаційний засіб.

Annotation. Yoga as a rehabilitation tool. The article examines the study of the ancient system of physical culture Hatha Yoga and its physiological effects on the body. An analysis of the prospects for the development of a rehabilitation program using asanas and pranayama. Based on scientific literature, the effectiveness of Hatha Yoga as a tool that can be used in the treatment and prevention of non-communicable diseases has been proven.

Key words: non-communicable diseases, health, Hatha - yoga, asana, pranayama, rehabilitation aid.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Неінфекційні захворювання **(**НІЗ), такі як - серцево-судинні захворювання, рак, діабет, хронічні респіраторні захворювання, психічні захворювання — є головною причиною смертності у світі. НІЗ в Україні є причиною більш ніж 80% втрачених років потенційного життя через передчасну смертність та інвалідність, а також близько 90% всіх смертей з високим рівнем передчасної смертності, особливо від серцево-судинних захворювань. Близько 30% чоловіків, які померли в 2017 р від НІЗ, належали до вікової групи 30-65 років, тобто померли в працездатному віці.

Імовірність смерті у віці від 30 до 70 років на Україні значно вище, ніж в інших європейських країнах, і майже в два рази вище серед чоловіків, ніж серед жінок.

Неінфекційні захворювання — це хворобливі стани, які не передаються від людини до людини, мають тривалий перебіг і повільно прогресують, а також погіршують психоемоційне і фізичне здоров'я. НІЗ є результатом поєднаного впливу генетичних, фізіологічних, екологічних і поведінкових чинників. Основними причинами розвитку - є метаболічні фактори ризику (підвищення артеріального тиску, рівня глюкози, холестерину, надлишкова вага та ожиріння), поведінкові фактори (споживання тютюну й алкоголю, нездорове харчування, недостатня фізична активність) і фактори навколишнього середовища (забруднення та інші) [1].

«ВООЗ надає країнам всебічну підтримку в реалізації їх планів і стратегій в сфері охорони здоров'я в рамках зусиль по досягненню цілей в галузі сталого розвитку. До 2030 р необхідно на третину скоротити передчасну смертність від НІЗ, що буде потребувати активізації зусиль, що докладаються », - зазначила д-р Bente Mikkelsen, директор Відділу неінфекційних захворювань і зміцнення здоров'я на всіх етапах життя Європейського регіонального бюро ВООЗ. «Для досягнення поставленої мети нам необхідно неухильно керуватися принципом опори на фактичні дані, впроваджувати передовий досвід профілактики і лікування, домагатися того, щоб кожна людина мала у своєму розпорядженні усе необхідне для прийняття поінформованих рішень щодо власних звичок і способу життя», - додала д-р Mikkelsen [2, с.1].

«Десятиліттями система охорони здоров'я України була орієнтована на лікування, а не на запобігання хвороб, - зазначила д-р Уляна Супрун - З 2016 року її переорієнтовано на профілактику хвороб і пропаганду здорового способу життя. Такий підхід зарекомендував себе як найбільш ефективний - особливо в сфері боротьби з НІЗ » [2, с.1].

Враховуючи всі ці факти треба зазначити, що профілактика НІЗ та здоровий спосіб життя - це дуже актуально, беручі до уваги те, що здоров'ю значної частини населення високорозвинених в промисловому відношенні країн загрожують, в тому числі і наслідки гіпокінезії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Аналізуючи науково – методичні літературні джерела, дослідження різних підходів, які використовують у профілактиці та лікуванні НІЗ, нетрадиційної і народної медицини - заслуговує на увагу одна з найдавніших систем фізичної культури Хатха-йога. Це система самовдосконалення, яка дійшла до нас з давнини, вона існує більше 3000 років, в ній цікава та її частина, яка представляє собою систему методів, спрямованих на поліпшення здоров'я, на вдосконалення людського тіла і функцій внутрішніх органів [3].

Йога, на відміну від західної медицини, зовсім інакше підходить до здоров'я, як поняття. Діапазон ефективного впливу йоги на здоров'я людини дуже широкий. Можна навести більше 30 лікувальних впливів йоги, які підтверджені багаторічними дослідженнями, що проводилися в Європі, Америці, Австралії, Індії.

Міцне здоров'я - це те, заради чого більшість людей приходить в йогу. Будь то фізичне, емоційне здоров'я, здоров'я розуму або душі. Йога може допомогти вирішити проблеми зі здоров'ям, але навіть якщо недуга їй не під силу, вона здатна змінити наше ставлення до ситуації і вже цим принести величезне полегшення [4].

У своїй книзі «Йога - шлях до здоров'я» Б. К. С. Айенгар зазначив, що бути здоровим - значить не просто не хворіти. Здоров'я має на увазі досконалий баланс і гармонію між суглобами, тканинами, м'язами, клітинами, нервами, залозами і всіма системами організму. Здоров'я - це рівновага тіла і розуму, розуму і душі. Здоров'я – з точки зору йоги, означає набагато більше, ніж просто позбавлення від головного болю або болю в коліні. Це, скоріше, оптимізація функцій всього організму, від м'язів до травлення, кровообігу і імунітету. Це емоційна рівновага, духовна стійкість, оптимізм і навіть радість [7].

Йога вчить бачити, що все в нас пов'язано з усім. Тімоті Маккол, відмітив, що з терапевтичної точки зору, намагаючись поліпшити роботу всього організму, ви покращуєте роботу будь-якого органу або системи. Йога являє собою систематизовану методику поліпшення тіла, яка допомагає «зрозуміти розум і звільнити дух» [8].

У роботах Д. Еберта, А. Сафронова, та інших вчених виявлено позитивний вплив елементів Хатха-йоги на основні фізіологічні системи: нервову, дихальну, серцево-судинну, сечостатеву, ендокринну, травну і на систему опорно рухового апарату [9;10;13].

Дослідження фізіологічних аспектів Хатха-йоги Д. Ебертом показали, що одним з механізмів впливу на діяльність фізіологічних систем організму є зміна гідростатичного тиску в різних його порожнинах при виконанні вправ Хатха-йоги [9; 13].

Крім гуморального механізму в роботах Г. Захар'їна і Г. Геда (1883) також був виділений і рефлекторний механізм, суть якого полягає в компенсаторному посиленні кровообігу після розтягування або стиснення зон фізичного тіла, а також шкірно-вісцеральних і моторно-вісцеральних рефлексах, що дозволяють безпосередньо впливати на функції різних органів. Їх існування ґрунтується на тому, що чутливі нерви внутрішніх органів, ділянок шкіри (зони Захар'їна - Геда) і м'язів перетинаються на рівні сегментів спинного мозку. Як наслідок, напруга певних м'язів і стимуляція певних ділянок шкіри впливає на внутрішні органи [10;13].

Також, слід зазначити механізм механічного впливу елементів Хатха-йоги на організм людини за рахунок специфічних деформацій форми тіла. Завдяки чому механічна дія здійснюється не тільки на м'язову систему, а й на внутрішні органи, а також на різні ділянки вегетативної нервової системи, яка бере участь в регуляції діяльності всіх внутрішніх органів і залоз, а також обміну речовин [9; 10; 11; 12].

Мета дослідження. Вивчити та проаналізувати йогу, як реабілітаційний засіб.

Завдання дослідження. Узагальнити дані наукових літературних джерел, щодо ефективності впливу йоги на різні системи організму.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним з могутніх чинників Хатха-йоги, який надає оздоровчу дію на організм є дихальна гімнастика. Заняття різними видами дихальної гімнастики сприяють адаптації організму хворого, його серцево-судинної системи і органів дихання до фізичних навантажень, підвищують його імунологічну реактивність відносно вірусної і бактерійної інфекції. Активне заняття дихальними вправами ведуть до оптимізації співвідношення процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі, сприяють усуненню функціональних порушень з її сторони. Все це разом з постановкою правильного дихання покращує екскурсію грудної клітки і укріплює дихальні м’язи, сприяє усуненню порушень у сфері нейроендокринної регуляції, зниженню підвищеної лабільності бронхів, відновленню нормального механізму дихання, нормалізації діяльності інших внутрішніх органів. Важливе значення мають дихальні вправи, направлені на усунення патологічних змін з боку бронхолегеневого апарату. Регулярні заняття дихальними вправами розвивають дихальні м’язи, покращують рухливість грудної клітки, розслабляють гладкі м’язи бронхів. Правильне дихання - є засобом оздоровлення та профілактики багатьох захворювань. Багато сучасних рекомендацій, щодо правильного дихання, ґрунтуються на правилах Хатха- йоги [4; 12].

Науковці прийшли до висновку, що Хатха-йога допомагає попередити розвиток хвороб серцево-судинної системи. Вона є гарантом стабільної роботи всіх систем організму і його органів, оскільки сприяє поліпшенню крово- і лімфообігу, зниженню артеріального тиску, нормалізації серцевого ритму. Хатха-йога не може забезпечити весь спектр позитивних ефектів, що потрібні для програм в кардіореабілітації при ішемічній хворобі серця (ІХС), однак, використання асан та пранаями, як засобу в комплексній реабілітації, здатні принести ряд позитивних ефектів. Так, в рандомізованому контрольованому дослідженні показано, що заняття йогою протягом 18 місяців 5 раз в тиждень по 45 хвилин призводять до статистично достовірного зниження ЧСС, систолічного і діастолічного АТ у хворих на ІХС [5].

Інше дослідження за участю 80 хворих на стабільну ішемічну хворобу серця показує поліпшення функцій зовнішнього дихання та дифузійної здатності легень в результаті 3-місячної практики асан і пранаями. Дослідження показують посилення активності парасимпатичної нервової системи, що є важливим при лікуванні ІХС [6].

Науковці відмітили той факт, що йога сприяє поліпшенню пам'яті, розвиває розумові здібності, стимулює діяльність головного мозку, допомагає встановити баланс в роботі двох півкуль. Йога допомагає привести до норми рівень кортизолу, який регулює вуглеводний обмін організму, та за рахунок якого регулюється вага, рівень глюкози в крові, підтримується нервова система, активується мозкова діяльність. Враховуючи що стреси, які нам доводиться переживати майже кожного дня, психологічні травми, не проходять безслідно для нашого тіла, вони залишають на ньому свій відбиток. Виконуючи вправи з курсу Хатха-йоги, можна навчитися стежити за власними емоціями, стати менш дратівливими й запальними, налагодити сон [4; 13].

Регулярні заняття Хатха-йогою сприяють утриманню в кістках кальцію, покращують обмінні і біохімічні процеси в тканинах, запобігають розвитку остеопорозу [4; 11].

Треба зазначити, що при виконанні асан ви фактично робите своїм внутрішнім органам масаж, в результаті - ви отримуєте здорове травлення [4].

Йога, на відміну від стандартних спортивних тренувань, не викликає м'язових спазмів. З плином часу у практикуючих Хатха-йогу підвищується тонус м'язів і укріплюються зв'язки, що, в свою чергу, сприятливо позначається на формуванні правильної постави. Асани Хатха-Йоги допомагають повернути тілу колишню рухливість, розвинути гнучкість.

Актуальним для сьогодення є і той факт, що йога надає способи, які допоможуть подолати один з основних сучасних чинників погіршення здоров'я і поганого самопочуття: розбалансування системи, призначеної протистояти стресу. Соціальне значення практики Хатха-йоги засноване на активізації енергетичного потенціалу людини, профілактиці психологічного стресу і вихованні здорової гармонійної особистості [11; 12].

Висновки та перспективи подальших досліджень.

На основі вище наведених досліджень стає очевидним широкий спектр позитивних результатів занять Хатха – йогою. Завдяки яким досягається: загальне покращення стану організму людини, регулюється вага, нормалізується психоемоційний стан, сон, підвищується працездатність, активізуються імунні функції організму, поліпшується іннервація і кровопостачання внутрішніх органів, розвивається фізіологічна адаптаційна реакція організму, гнучкість і рухливість опорно-рухового апарату, відбувається тренування мускулатури, корекція порушень постави.

Незважаючи на ефективність та переваги цього нетрадиційного методу, стосовно оздоровлення, лікування та профілактики, особливо з використанням дихальної гімнастики, асан та вправ психофізичного тренування та аутогенного тренування, Хатха-йога ще не одержала належного поширення і масового використання в реабілітаційному процесі.

Враховуючи проаналізовані наукові літературні джерела, доцільно буде скласти, впровадити, та експериментально підтвердити реабілітаційну програму з використанням асан та пранаями, враховуючи особливості протікання НІЗ. Це розширить спектр знань, допоможе в лікуванні та профілактиці захворювань.

Література.

1. Центр громадського здоров'я МОЗ України. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/neinfekciyni-zakhvoryuvannya/nacionalne-doslidzhennya-steps-v-ukraini.
2. ВООЗ, Європейське регіональне бюро, ПРЕС-РЕЛІЗ (Київ, Україна, 28 травня 2019 р.) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/pages/who-european-office-for-the-prevention-and-control-of-noncommunicable-diseases-ncd-office/news/news/2019/6/too-many-ukrainians-die-early-from-preventable-causes-action-is-needed-to-curb-noncommunicable-diseases.
3. Верещагин В.Г. Фізична культура індійських йогів,Видавництво «Полум'я» Державного комітету Білоруської РСР у справах видавництв, поліграфії і книжкової торгівлі./1982 рік, с.2
4. Дикий Б.В. Застосування індійської гімнастики Хатха-йоги у фізичній реабілітації та ЛФК: Методичні рекомендації. – Ужгород, 2013 рік.
5. Pal A, Srivastava N, Narain VS, Agrawal GG, Rani M. Effect of yogic intervention on the autonomic nervous system in the patients with coronary artery disease: a randomized controlled trial. East Mediterr Health J. 2013 May;19(5):452-8.
6. Asha Yadav, Savita Singh & KP Singh. Effect of yoga regimen on lung functions including diffusion capacity in coronary artery disease patients: A randomized controlled study. Int Journal of Yoga, 2015, Vol. 8, Issue 1, p. 62-67
7. Б. К. С. Айєнгар. «Йога - шлях до здоров'я», Профіт Стайл, 2012 – 336 с.
8. D.Ebert. Physiologische aspekte des yoga / переклад з німецької Мінвалєєва,1999. -304с.
9. Сафронов А.Г. Йога: фізіологія, психосоматика та біоенергетика / А.Г. Сафронов; монографія. - Х.С,А,М., 2005. - 250 с.
10. Ферштайн Г. (нім.) Енциклопедія йоги/Пер. з англ. О. Гарькавого. — ФАІР-ПРЕСС, 2002. — 728 с.

11. Малицка Божена "Хатха-йога, як ефективний засіб впливу на стан здоров'я СМГ"Стаття Українська федерація йоги. 2007 рік.

References.

1. Centr gromads′kogo zdorov’â MOZ Ukraïni. [Elektronnij resurs]. – Režim dostupu: https://phc.org.ua/kontrol-zakhvoryuvan/neinfekciyni-zakhvoryuvannya/nacionalne-doslidzhennya-steps-v-ukraini.

2. VOOZ, Êvropejs′ke regìonal′ne bûro, PRES-RELÌZ (Kiïv, Ukraïna, 28 travnâ 2019 r.) [Elektronnij resurs]. – Režim dostupu: https://www.euro.who.int/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/pages/who-european-office-for-the-prevention-and-control-of-noncommunicable-diseases-ncd-office/news/news/2019/6/too-many-ukrainians-die-early-from-preventable-causes-action-is-needed-to-curb-noncommunicable-diseases.

3. Vereŝagin V.G. Fìzična kul′tura ìndìjs′kih jogìv,Vidavnictvo «Polum’â» Deržavnogo komìtetu Bìlorus′koï RSR u spravah vidavnictv, polìgrafìï ì knižkovoï torgìvlì./1982 rìk, s.2

4. Dikij B.V. Zastosuvannâ ìndìjs′koï gìmnastiki Hatha-jogi u fìzičnìj reabìlìtacìï ta LFK: Metodičnì rekomendacìï. – Užgorod, 2013 rìk.

5. Pal A, Srivastava N, Narain VS, Agrawal GG, Rani M. Effect of yogic intervention on the autonomic nervous system in the patients with coronary artery disease: a randomized controlled trial. East Mediterr Health J. 2013 May;19(5):452-8.

6. Asha Yadav, Savita Singh & KP Singh. Effect of yoga regimen on lung functions including diffusion capacity in coronary artery disease patients: A randomized controlled study. Int Journal of Yoga, 2015, Vol. 8, Issue 1, p. 62-67

7. B. K. S. Ajengar. «Joga - put′ k zdorov′û», Profit Stajl, 2012 – 336 s.

8. D.Ebert. Physiologische aspekte des yoga / perevod s nemeckogo Minvaleeva, 1999 - 304s.

9. Safronov A.G. Joga: fiziologiâ, psihosomatika i bioènergetika / A.G. Safronov; monografiâ. - H.S,A,M., 2005. - 250 s.

10. Ferštajn G. (nem.)russk.. Ènciklopediâ jogi / Per. s angl. A. Gar′kavogo. — M.: FAIR-PRESS, 2002. — 728 s.

11. Malickaâ Božena "Hatha-joga, kak èffektivnoe sredstvo vliâniâ na sostoânie zdorov′â SM G" Stattâ Ukraïns′ka federacìâ jogi. 2007 rìk.

УДК [616.71-008.1]:797.035-053.4

М.В. Литв'яков
Комунальна Установа
«Центр реабілітації осіб з вадами психофізичного розвитку»
(м. Одеса, Україна)

ВИКОРИСТАННЯ ТРАКЦІЙНОГО ЕФЕКТУ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА В КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

M.V. Litvyakov
Municipal Institution
"Rehabilitation Center for Persons with Mental and Physical Developmental Disabilities
(Odess, Ukraine)

USE OF THE TRACTIONAL EFFECT OF THE AQUATIC ENVIRONMENT IN THE CORRECTION OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

Анотація. У статті розглянуті шляхи використання тракційного ефекту (ефекту витягування) в корекції фізичного розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату в умовах водного середовища.

Ключові слова: тракція, водна середа, корекція, фізичний розвиток, діти дошкільного віку, опорно-руховий апарат.

Annotation. The article considers the ways of using the traction effect (traction effect) in the correction of physical development of preschool children with disorders of the musculoskeletal system in an aquatic environment.

Keywords: traction, water environment, correction, physical development, preschool children, musculoskeletal system.

Постанова проблеми у загальному вигляді. Загальновідомо, що вода (водне середовище) має особливі фізичні властивості, які вже досить давно використовуються в медицині в лікувально-відновлюваному процесі [1]. В останнє десятиліття подібний інтерес до унікальних властивостей водного середовища зростає у фахівців з корекційно спрямованого фізичного виховання дітей з різними вадами психофізичного розвитку [8]. Перш за все, мова йде про дітей дошкільного віку з порушеннями опорно-рухового апарату: страждаючих на дитячий церебральний параліч, зі спастичним синдромом рухових порушень церебрального та спинального рівнів, дітей з порушеннями постави, склепіння стопів, шийними та поперековими спинальними парезами тощо [6]. У першу

чергу у таких дітей страждає стан м’язово-фасціальних утворень, фіксується викривлення стану поверхневої фронтальної лінії (ПФЛ), поверхневої задньої лінії (ПЗЛ) та інших.

У цьому зв’язку нас особливо цікавить *тракційний ефект водного середовища* в контексті корекції фізичного розвитку дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Використанню особливих властивостей водного середовища (включаючи ефект тракції) у фізичній реабілітації дорослих хворих присвячено ряд робіт [1; 5; 8]. Але у доступній нам літературі ми не знайшли системних досліджень використання тракційного ефекту водного середовища для корекції фізичного розвитку дітей дошкільного віку з порушеннями ОРА засобами корекційно-спрямованого фізичного виховання. Це обумовило *актуальність* цієї статті.

Мета дослідження. Виявлення на основі аналітичного огляду літератури та особистого практичного досвіду роботу у басейні шляхів використання тракційного ефекту водного середовища в корекції рухових порушень у дошкільників засобами фізичного виховання.

Викладення основного матеріалу дослідження. Тракція (від лат. Traction) – потягування**.** Застосування тракції передбачає регулярне потягування (розтягування) хребетного стовпа або верхніх та нижніх кінцівок вздовж повздовжньої осі відповідної анатомічної структури [3]. Аутогравітаційна терапія направлена на відновлення структури та функціонального стану хребта під впливом власної ваги.

Тракція зокрема хребта дозволяє:

- збільшити відстань між тілами хребців;
- лікувати хребцеві грижі (в просторі, займаному диском, створюється знижений тиск в результаті чого виникає всмоктувальне зусилля, і речовина диска (грижі) може бути переміщена в міжхребцеві ділянки, заповнені дисками);
- зміцнити і розробити важкодоступні дрібні м'язи і зв'язки хребта, що сприяє зміцненню спинної мускулатури в цілому;
- розслабити (розтягнути) напружені навколохребцеві м'язи (вони витягуються між хребців);
- поліпшити кровообіг в судинах хребта [10].

Тракційна терапія виконується в першу чергу для усунення больового синдрому, виникаючого в результаті розвитку дегенеративно-дистрофічних змін в хрящових міжхребцевих дисках та суглобах кінцівок. Витягування хребта сприяє «розвантаженню» міжхребцевих дисків, збільшенню діастаза між суглобовими поверхнями міжхребцевих суглобів, звільненню від стискання нервових утворень хребта. В теплій воді, що сприяє розслабленню м’язів та

різкому зниженню дії сил гравітації, витягування хребта здійснюється значно ефективніше, ніж в звичайних умовах [2].

Нормалізація анатомічних взаємодій в хребті в процесі тракційної корекції проявляється збільшенням розміру міжхребцевих отворів, що позитивно впливає на стан судинно-нервового пучка, сприяє поліпшенню умов кровообігу в цій області, зменшує набряклість тканин та больові відчуття.

Тракційний ефект у воді має велике корекційно-профілактичне значення і може бути застосований у корекційно спрямованому плаванні. Суть його – у дозованому витягуванні скелета (особливо хребетного стовпа) дитини у воді в горизонтальному і развантажувальному положеннях, що може бути основою для подолання наявних у верхніх і нижніх кінцівках спастичних парезів.

Методика внутрішньої аутодекомпресії. Початковою стадією тракційної корекції слід вважати ***декомпресію,*** тобто цілеспрямоване зниження тиску на анатомічні утворення дитини, зокрема на хребетний стовбур. Цього можна досягти самостійно, якщо прийняти у воді горизонтальне розслаблене положення на животі, або на спині, використовуючи для збереження надводного положення: круг, плавальну дошку, плотик або надувний матрац. У стані загального розслаблення скелета, та ще й під впливом теплої води потужні короткі навколохребетні м’язи знижують свою стискаючу напругу, що сприяє загальній декомпресії у хребетному стовбурі. Така самостійна декомпресія без втручання дорослого називається ***внутрішньою ауто декомпресією*** [3].

Метод сухої імерсії (СІ). Суть цього методу – штучне зниження дії сил гравітації у водному середовищі для зменшення навантаження на кістково-м'язову систему, зміна тонусу м'язів і, відповідно, поз і рухів. Цей метод особливо ефективний при застосуванні його щодо недоношених дітей, які передчасно відчули вплив сил гравітації. Безпосередній контакт дитини з водою відсутній, оскільки використовується медична поліетиленова плівка. В процесі лікування (сеансів СІ) відзначається позитивна динаміка неврологічної симптоматики, стабілізація низки гемодинамічних показників, різке зменшення розмірів кефалогематом [4]. Для реалізації методу сухої імерсії у роботі в басейні з дошкільниками з порушеннями опорно-рухового апарату нами був сконструйований і апробований авторський тренажер «Рамка», використання якого дозволяє дитині безпосередньо не контактувати з водою, але відчувати антигравітаційні властивості водного середовища та його хвильові впливи. Саме це стимулює виникнення коригуючого тракційного ефекту як у опорно-руховому апараті дитини в цілому, так і в її хребцевому стовбурі.

Коригування положенням (застосування спеціальних укладок та поз, розвантажуючих утворення опорно-рухового апарату, особливо – хребта). В якості основних коригуючих поз можна виділити позу «ембріона», позу «напівембріона», позу «собаки», позу «білизни, що сохне». У всіх цих корекційних позах хребетний стовп дитини приймає саме оптимальне

положення для розвантаження спинальних міжхребцевих та фасціально-м'язових-зв'язкових структур [2].

Окремий комплекс складають пози, прийняті на будь-яких сферичних поверхнях: в гамаці, на валиках різного діаметра, на м'ячах, на бочонках, на великих м'ячах (фітболах), на гімнастичній лавці и т. п. [2].

Під час виконання вправ у воді для досягнення більшого тракційного ефекту, використовують різноманітні м'ячі: фітболи, подвійні фітболи, фітбол з «ручкою», футболи з «ріжками» та гумові полусфери. На них виконуються різноманітні вправи з підтримкою інструктора. Завдяки сферичній формі м'ячів досягається тракційний ефект.

Наприклад, інструктор укладає дитину на фітбол на живіт, плавними рухами покачує дитину вверх-вниз, вліво-вправо, вперед-назад.

- Те ж саме, виконувати на лівому (правому) боці;
- Те ж саме, виконувати на канаті або джгуті.

Методика зовнішньої декомпресії. Вона відрізняється від внутрішньої аутодекомпресії тим, що тепер витягуючи зусилля виконуються або за допомогою додаткових штучних обважнювачів, або за участю одного-двох дорослих педагогів, які прикладають відповідні активні зусилля, знаходячись разом із дитиною у басейні.

До переваг ***горизонтального підводного*** витягування слід віднести, перш за все, горизонтальне розташування тіла дитини, що надає змогу їй максимально розслабитись. Саме в цьому горизонтальному положенні на спині або на животі найбільш ефективно можна застосувати хвильовий влив водного середовища завдяки повздовжній пружній хвилі, яку буде моделювати педагог. Організаційно також більш зручно робити витягування дитини, коли вона розташована горизонтально.

Вертикальне підводне витягування відрізняється від попереднього варіанту тим, що дитина розташовується у вихідному положенні стоячи. Підводне витягування виконується з моделюванням різних ступенів лордозу, кіфозу і бічних нахилів, з використанням щита або в положенні сидячи. В даний час найбільш оптимальним є вертикальне витягування в басейні на апараті ЦІТО, що дозволяє здійснювати роздільну тракцію шийного і поперекового відділів хребта. При проведенні витягування нижнєгрудного і поперекового відділів хребта, хворий фіксується головоутримувачем і підлокітниками, що проходять через пахвові області, а вантажі кріпляться симетрично до тазового поясу. Процедуру починають зазвичай з використання навантаження, створюваної вагою тіла самого хворого, а потім переходять до поступового її нарощування, аж до 25 – 30% від маси пацієнта [9].

По відношенню до дітей дошкільного віку ця тракційна техніка зазвичай адаптується. Для цього ми використовуємо різні обважнювачи, які кріпимо на ступні, гомілки або стегна дитини.

Тракційні варіанти плавання (способи плавання) – стилі плавання які можливо використовувати для досягнення тракційного ефекту. До таких варіантів для дітей дошкільного віку можна віднести брас, кроль на грудях, кроль на спині.

Основним способом плавання при лікуванні сколіозів визнаний «брас» на грудях з подовженою фазою ковзання. Саме під час ковзання досягається максимальне витягування хребта (тракція). При цьому м'язи тулуба певною мірою статично напружені, що дає змогу стабілізувати правильне положення хребта і поступово формувати новий стереотип постави в корі головного мозку. Плечовий пояс під час виконання «брасового» руху розташовується паралельно до поверхні води і водночас перпендикулярно до поздовжньої лінії тіла, а руки і ноги виконують симетричні рухи приблизно в одній площині. Такий коригуючий спосіб плавання виключає надмірну рухливість хребта в усіх площинах, а також обертальні (скручувальні) рухи, що небажано при сколіотичній поставі.

Для досягнення фракційного ефекту класичний кроль можна використовувати в різних штучних коригуючи варіантах:

- кроль на грудях з фіксацією ніг руками педагога, самостійною фіксацією ступнями або за допомогою гумових джгутів до нерухомої опори (сходинок, поручня тощо);
- те саме, але кроль на спині;
- те саме, але руки стилем брас;
- те саме, але кроль на спині з поперемінною роботою рук ;
- те саме, але кроль на спині з одночасною роботою рук ;
- те саме, але руки стилем брас;
- кроль на грудях з використанням гальмуючого парашуту;
- те саме, але кроль на спині з поперемінною роботою рук ;
- те саме, але кроль на спині з одночасною роботою рук ;
- те саме, руки стилем брас;

Наступним напрямом досягнення тракційного ефекту є ***джгутотерапія*** *(джгутокорекція)*. Це передбачає методику використання канатів та джгутів у воді [7]. Для досягнення безпеки необхідно передбачити обов’язковий нагляд та підтримку з боку інструктора під час виконання вправ. Використання жгутів та канатів можливо як на поверхні води так і над рівнем води. Можливі декілька вихідних положень дитини під час використання джгутів та канатів: дитина знаходиться на джгутах та канатах, вертикальне положення дитини (різноманітні виси), горизонтальні положення (дитини утримується руками або ногами).

Напрями використання джгутів для досягнення тракційного ефекту можуть бути такими:

- горизонтальне розташування на джгутах із самостійним витягуванням хребетного стовбура;

- поперечне горизонтальне розташування дитини між двома паралельно натягнутими джгутами в режимі розтягування її скелета (хребетного стовбура);

- горизонтальне розташування дитини у воді: руками вона захоплюється за нерухому опору (сходинки), а за ноги прив'язана гумовим джгутом в режимі натяжіння (він фіксується за іншу протилежну нерухому опору (поручень);

- те ж саме, але дорослий (педагог) тягне дитину за ноги за допомогою гумового джгута, регулюючи ступінь натяжіння.

Додатково слід зазначити, що тракційний ефект дуже тісно пов'язаний із ***хвильовим коригуючим впливом водного середовища***. Дозоване додавання хвильових рухів під час тракційних вправ лише посилить ефект витягування скелетних утворень (зокрема хребетного стовбура).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Виконане дослідження дозволяє зробити такі попередні висновки:

1. Водне середовище стимулює тракційний ефект опорно-рухової системи дитини, зокрема її скелета (хребетного стовбура).

2. У лікувальній фізичній культурі цей ефект вже давно використовується в різних техніках гідрокінезотерапії щодо дорослих осіб з різними порушеннями опорно-рухового апарату. Але в контексті використання водного ефекту тракції в корекційній педагогіці, зокрема в заняттях у басейні з дітьми дошкільного віку з порушеннями опорно-рухового апарату, нами не було виявлено системних наукових досліджень.

3. Аналіз доступних літературних джерел та багаторічний особистий досвід практичної роботі в басейні дозволив відібрати та систематизувати напрями використання тракційного ефекту водного середовища для корекції фізичного розвитку дітей дошкільного віку з порушеннями опорно-рухового апарату: внутрішня аутодекомпресії, суха імерсія, коригування положенням, зовнішня декомпресія, горизонтальне та вертикальне підводне витяжіння, тракційні варіанти плавання, джгутокорекція, хвильові коригуючи впливи.

Перспективи дослідження цього напряму лежать у руслі пошуку оптимальних варіантів поєднання перелічених вище напрямів тракційного впливу для покращення загального психофізичного стану дітей з вадами у розвитку.

Література.

1. Андріяшек Ю. І. Єжов В.В. Гідротерапія. АСТ, Донецк, Сталкер, 2007. 157 с.
2. Єфименко Н. Н. Корекційний театр фізичного розвитку дошкільнят з порушенням опорно-рухового апарату: Методичний посібник: Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. 340 с.
3. Єфименко Н. Н. Сколіоз у дітей: як його вчасно виявити та успішно долати. Винница. 2009. 64 с.
4. Єфименко М. М. Литв'яков М. В. АКВА-ТЕАТР: парціальна програма адаптації дітей раннього та дошкільного віку до водної середовища та навчання плаванню. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2019. 100 с.
5. Каптелін А. Ф. Гідрокінезотерапія в ортопеді та травматології. Медицина, 1986. 224 с.
6. Мога М. Д. Корекція моторної сфери дітей раннього віку зі спастичним синдромом. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2019. 444 с.
7. Тян С. П. Авторський досвід навчання дошкільнят 3 – 7 років плавання на основі театралізації спільної освітньої діяльності із застосуванням допоміжних засобів. 2018. 15 с.
8. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник. К.: Олімп. л-ра, 2008. 232 с.

Referencers.

1. Andriyashek Yu. I. Ezhov VV Hydrotherapy. AST, Donetsk, Stalker, 2007. 157 p.
2. Efimenko NN Correctional theater of physical development of preschool children with musculoskeletal disorders: Methodical manual. Vinnytsia: Nilan Ltd., 2017. 340 p.
3. Efimenko NN Scoliosis in children: how to identify it in time and successfully overcome it. Vinnytsia. 2009. 64 p.
4. Yefimenko MM Litvyakov MV AQUA-THEATER: partial program of adaptation of children of early and preschool age to the water environment and learning to swim. Vinnytsia: LLC "WORKS", 2019. 100 p.
5. Kaptelin AF Hydrokinesiotherapy in orthopedics and traumatology. Meditsina, 1986. 224 s.
6. Moga MD Correction of the motor sphere of young children with spastic syndrome. Vinnytsia: LLC "WORKS", 2019. 444 p.

7. Tyan SP Author's experience of teaching preschoolers 3 - 7 years to swim on the basis of dramatization of joint educational activities with the use of aids. 2018. 15 p.

8. Shulga LM Health swimming: Textbook. K.: Olympus. l-ra, 2008. 232 p.

УДК: 376.23.036.5:615.825.4-053

М.М. Єфименко,
Бердянський державний педагогічний університет,
(м. Краматорськ, Україна)

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦІЇ В ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ РОЗВИТКУ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ МЕТОДОМ ТЕАТРАЛІЗАЦІЇ КОРЕКЦІЙНОГО ПРОЦЕСУ

N.N. Efimenko,
Berdyans`ky`j derzhavny`j pedagogichny`j universy`tet
(m. of Kramatorsk, Ukraina)

THE PROBLEM OF MOTIVATION IN THE PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES AND WAYS TO OVERCOME IT BY THE METHOD OF THEATRICALIZATION OF THE CORRECTIONAL PROCESS

Анотація. У статті розглянуто проблему мотивації у фізичній реабілітації дітей з порушеннями розвитку і зазначено шляхи її вирішення завдяки використанню потенціалу ігрового методу театралізації: сюжетності кожного заняття з фізичної реабілітації, його образності, наявності казкових героїв, їхніх рольових проявів, емоційної насиченості, елементів дозованої драматизації, казкотерапії тощо.

Ключові слова: мотивація, фізична реабілітація, діти, театралізація корекції.

Annotation. The article considers the problem of motivation in the physical rehabilitation of children with developmental disabilities and indicates ways to solve it through the use of the possibilities of the game method.

The following methodological positions are proved: it is possible to increase motivation for correctional motor and game activity of children with developmental

disabilities on the basis of the total game method, which must be transformed into its highest form-theatricalization of the correctional process. This implies the mandatory plot nature of each physical rehabilitation class, its imagery, fairy-tale characters, their role manifestations, sufficient emotional saturation, elements of dosed dramatization, fairy-tale therapy, the use of the energy potential of the unconscious in the form of children's archetypes, and so on.

Keywords: motivation, physical rehabilitation, children, theatricalization of correction.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Багаторічний досвід практичної роботи з фізичної реабілітації дітей з порушеннями психофізичного розвитку дозволяє виділити проблему мотивації рухової діяльності цих дітей як одну з головних, пріоритетніших. Корекція загального розвитку дитини не може бути реалізована без ефективного вирішення проблеми мотивації рухово-ігрової активності дітей з порушеннями фізичного та/або психічного розвитку.

Загальновідомо, що у таких дітей в тому чи іншому ступені знижена діяльність вольової сфери, вельми низька мотиваційна пихічна складова. Три типові слова вельми часто віддзеркалюють позицію таких дітей: «не можу, не хочу, не буду». Одним із найважливіших показників професіоналізму педагога є його вміння так вплинути на дитину з порушеннями психофізичного розвитку, створити такі умові тут і тепер, щоб ця, попередньо сформульована її позиція, змінилася на протилежну: ***«можу, хочу, буду!»*** Таким чином, можна вважати створення достатньо високого рівня мотивації рухової активності запорукою подальшої успішної сумісної корекційної діяльності педагога і дитини.

Одним із самих потужних методів підвищення такої мотивації є ігровий метод з усім його величезним педагогічним потенціалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Дослідженням проблеми мотивації успішної учбової діяльності дітей приділяється значна увага з боку фахівців (Барин'як Ц. А., Бєсєда В.В., Бочкова Н. В., Дубінина Е. В., Евдокимова Г.В., Кудрявцева Т. В., Скриль В. С., Торочкова В.А., Чернова Ю. В., Шишляннікова С. С. та ін.) Особливої актуальності цей напрям набуває по відношенню до дітей з особливими освітніми потребами. Дослідники пропонують такі ефективні методи підвищення мотивації різних видів учбової діяльності [6]: ***метод емоційної взаємодії*** (коли відносини між педагогом і дитиною будуються на основі поваги, довіри та доброзичливості, що в значному ступені допомагає налаштувати необхідний контакт між дорослим і дитиною); ***метод педагогічної сугестії*** (своєрідного навіювання педагогом дитині та оточуючим однолiткам її значимості, позитивних здібностей її особистості); ***метод педагогічної релаксації*** (зняття зайвого психофізичного напруження, яке блокує нормальну діяльність головного мозку і обмежує повноцінну рухову

активність дитини); ***метод антиципації цінностей*** (передбачення реакцій дитини на кінцевий результат її рухово-ігрової діяльності, коли навмисно емоційно програється ситуація успіху ще до його досягнення: це приводить до внутрішньої організації дитин і мобілізації її активності, що дозволяє утримувати початковий мотив протягом всієї діяльності, не послабляючи його впливу); ***метод емоційного підкріплення*** (формування та підкріплення позитивних емоцій як протягом рухової діяльності дитини, так і після досягнення нею необхідного кінцевого результату); ***метод казкотерапії*** (для корекції порушень психічного та фізичного розвитку дітей на основі спеціально підібраного казкового сюжету і участі дітей в його реалізації) та ін. Останній метод в своїй основі наближається до загального ігрового методу, коли звичайне заняття перетворюється на казковую дію, стає своєрідним спектаклем. Але аналіз доступних літературних джерел з проблеми мотивації корекційно спрямованої рухової діяльності виявив недостатність висвітлення можливостей тотального ігрового методу у формі **театралізації корекційного процесу.**

Мета дослідження. На основі аналізу літературних джерел та узагальнення особистого багаторічного практичного досвіду сформулювати напрями підвищення мотивації корекційно спрямованої рухової діяльності дітей з порушеннями психофізичного розвитку на основі використання потенційних можливостей ігрового методу театралізації корекції.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати і узагальнити вітчизняний та зарубіжний досвід використання ігрового методу для підвищення мотивації рухово-ігрової активності дітей з порушеннями психофізичного розвитку.

2. Сформулювати основні методичні прийоми підвищення мотивації на основі використання методу театралізації корекції психофізичного розвитку дітей вказаного контингенту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Загальновідомо, що ігрова діяльність є основним видом діяльності дітей дошкільного віку і що саме на її основі можна побудувати ефективний процес корекції їхнього психофізичного розвитку. В своїй практичній роботі ми пішли далі й почали ще глибше розробляти можливості **тотального ігрового методу** [2; 3; 4]. Багаторічні пошуки привели нас до такого чудового напряму як ***театралізація сумісної освітньої діяльності педагога та дитини, яку ми конкретизували у театралізацію фізичного розвитку дітей, а ще вужче – театралізацію фізичної реабілітації.*** Апробація можливостей цього тоді вельми авангардного методу почалась ще в середині 80-х років минулого століття в роботі з розумово відсталими дітьми дошкільного віку, які страждали на церебральний параліч. З перших спроб метод театралізації корекції фізичного розвитку вказаного контингенту дітей дав свої вражаючи позитивні результати. В подальшому ми

застосовували його на різних нозологіях дітей з порушеннями опорно-рухового апарату і завжди отримували такі ж позитивні результати.

Нижче ми детальніше зупинимось на складових компонентах ігрового методу театралізації:

1. Перш за все, всяка сумісна корекційна діяльність педагога й дитини повинна будуватися на основі попередньо розробленого казкового сюжету (лібрето), тобто мову в узагальнюючому сенсі треба вести про **сюжетність корекційного процесу**. На наш погляд, корекційну роботу з дитиною або підгрупою дітей треба завжди починати за казковим, цікавим за змістом сюжетом, що відповідає віковим можливостям дитини і особливостям її рухових порушень. Щоб стратегічно і тактично управляти сюжетним колізіями заняття або циклу занять протягом відносно тривалого періоду навчального року педагог має розробити для себе перелік ***великих тематичних ігор*** (орієнтовно 25 – 35) – відносно довгострокових рухово-ігрових перспектив за типом багатосерійних кіносеріалів, в які педагог зможе грати з дітьми від одного – двох тижнів до кількох місяців. Кожна така велика тематична гра (***ВТГ***) повинна складатися з відповідної кількості ***ситуаційних міні-ігор (СМІ),*** тобто сюжетних казкових тем конкретного заняття з фізичної культури. В кожній ВТГ в середньому може бути 4 – 15 СМІ. А кожне конкретне казкове заняття з фізичної культури має містити в собі, в залежності від віку дітей, від 9 до 23 ігрових образних вправ.

2. Наявність сюжету казкового фізкультурного заняття з корекційною спрямованістю передбачає ***ключовий образ-символ*** або ведучі казкові образи цього заняття – в цьому випадку мову слід вести про **образність у фізичній реабілітації** дітей з порушеннями розвитку. Бажано підбирати образи з улюблених дитячих мультфільмів, казок, фільмів, книжок, комп'ютерних ігор та іграшок. Бажано, щоб розробка казкового сюжету та відповідних провідних образів віддзеркалювала специфіку регіону, де мешкають діти та національні особливості населення.

3. Провідні казкові образи повинні діяти і досягати успіху – тому у виконанні дітей слід передбачити їхні **сюжетно-рольові прояви**, що є характерними для того або іншого героя (персонажа).

4. Зрозуміло, що така корекційно спрямована ***фізкультурна казка*** має проходити у вигляді ***рухово-ігрового спектаклю*** на **домінуючому позитивному емоційному фоні**, хоча це не виключає генерацію дітьми також нейтральних або (дозовано) негативних емоцій, що є повноцінною складовою цілісного «емоційного інтелекту» дитини.

5. У попередньому пункті ми навмисно підкреслили значимість у занятті дозованих негативних емоцій, бо саме протистояння Добра і Зла, Світла і Темряви, Бога і Д'явола породжує необхідний драматизм нашого життя, його динамічну драматичну складову. Драма (греч. δρᾶμα) – означає «дія». Тобто,

драматизувати рухово-ігровий сюжет заняття з фізичної культури (або фізичної реабілітації) – це означає посилювати його дійову складову, підвищувати моторну щільність та функціональне психофізичне навантаження на організм дитини.

Узагальнюючи викладене вище, сформулюємо дуже перспективний напрям підвищення мотивації рухової активності дітей у фізичній реабілітації, який ми назвали **дозованою драматизацією**. Процесом дозованої драматизації педагог повинен вміло управляти. Насамперед, розробляючи казковий сюжет, фахівець має передбачити в ньому декілька ***точок драматизації***, тобто поворотних місць у сюжеті, де має виникнути, або збільшитись ***драматична напруга***. Ця умовна напруга може бути різної сили: слабка, середнього ступеня і значна. Відповідно до цього точки драматизації сюжету також мають бути слабкими, середніми та сильними в контексті стимулювання драматичної напруги. Зрозуміло, що логіка використання точок драматизації за ходом сюжету має бути така: починати зі слабких точок драматизації (відповідно – слабкої драматичної напруги), далі переходити до середніх точок драматизації (відповідно – середньої за ступенем впливу на дитину драматичної напруги) і в останній третині заняття досягати кульмінаційного впливу на психофізичний стан дитини завдяки використанню сильної точки драматизації (відповідно – сильної драматичної напруги). Таким чином, завдяки використанню точок драматизації і управлінню (поступовим збільшенням) драматичною напругою протягом всього заняття буде підтримуватись необхідний високий рівень мотивації рухово-ігрової діяльності дитини в процесі її фізичної реабілітації.

6. **Використання архетипного потенціалу підсвідомого** (за концепцією Карла Юнга про архетипи людини) [8 – 11]. Завдяки розробці відповідних казкових сюжетів, корекційний педагог може значно збільшити той енергетичний потенціал дитини, який вона витрачає протягом фізкультурної казки. Цей напрям є дуже актуальним, оскільки більшість дітей з вадами у психофізичному розвитку мають обмежений або знижений загальний енергетичний потенціал. При цьому величезний енергетичний ресурс знаходиться у підсвідомості дитини, в її історичній пам’яті, провідні моменти розвитку якої зафіксовано у формі архетипів, узагальнюючих історичних образів. З’ясувалось, що більшість народних казок різних країн світу базуються на архетипах та архетипних образах [5]. Саме використання в казковому сюжеті фізкультурного заняття дитячих архетипних образів може в значному ступені збільшити потік енергії психофізичної реалізації дитини, що займається.

Отже, процес корекційно спрямованого фізичного виховання дітей ми рекомендуємо будувати на основі наступної причинно-наслідкового ланцюжка: ***архетип – архетипний образ (символ) – ігровий сюжет (драматизація) – мотив – вольовий акт – енергетичний стимул – моторний акт – позитивний емоційний стан – задоволення.***

7. **Казкотерапія** як метод, що використовує форму казки для інтеграції особистості, розвитку її творчих здібностей, розширення свідомості, вдосконалення взаємодії з навколишнім світом [1; 7].

І. В. Вачков [1] пропонує розширити поняття казкотерапії до нового напрямку – ***інтегративної казкотерапії***, в якій можуть застосовуватися найрізноманітніші методи психологічного використання казок, включаючи різні підходи на основі використання метафоричного ресурсу. На наш погляд, можна також говорити про використання ***фізкультурних казок***, в яких будуть комплексно вирішуватися корекційні завдання як фізичного, так і психічного розвитку. Один із провідних фахівців із казкотерапії І. В. Вачков вважає, що ***тілесна*** (виділено мною – М. М.) і конкретна мова казок відкриває дітям шлях наочно-дієвого і наочно-образного осягнення світу і людських відносин, що цілком адекватно психологічним особливостям дошкільнят.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Підводячи підсумки виконаному дослідженню, зробимо попередні висновки:

1. В контексті підвищення мотивації рухово-ігрової діяльності у фізичній реабілітації дітей з різними порушеннями психофізичного розвитку можливості ігрового методу використані поки ще недостатньо повно. Значний потенціал містить у собі театралізація корекції, як вищий прояв тотального ігрового методу.

2. Узагальнюючи вітчизняний та світовий досвід, а також особисті багаторічні практичні напрацювання, пропонуємо для підвищення мотивації рухово-ігрової діяльності вказаної категорії дітей **метод театралізації корекції психофізичного розвитку дитини**, використання якого передбачає реалізацію таких напрямів: ***сюжетності заняття з фізичної культури, його образності (наявності казкового героя або героїв-символів), їхніх рольових проявів, достатньої емоційної насиченості заняття, елементів дозованої драматизації (посилення дії), використання архетипного потенціалу несвідомого, інтегративної казкотерапії.***

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі вбачаємо, по-перше, в розширені використання потенціалу своєрідного педагогічного театру, театралізації фізичної реабілітації дітей, а, по-друге, в поєднанні фізичних та психічних корекційних впливів для покращення загальної адаптації та соціалізації вказаного контингенту дітей.

Література.

1. Вачков І. В. Введення в казкотерапію: Казкотерапія (теорія та практика) - Генезіс, 2011. - 288 с.

2. Єфименко Н. Н. Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. ЛІНКА-ПРЕС, 1999. 256 с.

3. Єфименко Н. Н. Фізкультурні казки, або як подарувати дітям радість руху, пізнання, розуміння. Харків: Вест: Ранок, 2004. 64 с.

4. Єфименко Н. Н. Фізичний розвиток дитини в дошкільному дитинстві: Методичні поради. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят. Дрофа, 2014. 288 с.

5. Мотивація як головна умова навчальної діяльності для дітей із комплексними порушеннями. Міжнародний семінар для освітян корекційних установ. Дубна, 2015. 125 с.

6. Фрейджер Р. Особистість. Теорії, вправи, експерименти: Велика університетська бібліотека: пров. з англ. / Р. Фрейджер, Д. Фейдімен. Прайм-ЄВРОЗНАК, 2006. 704 с.

7. Юнг К. Г. Архетипи колективного несвідомого / пров. А. А. Спектор. Психологія несвідомого: пров. з ним. – 2003. С. 95 - 118.

8. Юнг К. Г. Душа та міф. Шість архетипів/пров. А. А. Спектор. – Харвест, 2004. 400 с.

References.

1. Vachkov Y`. V. Vvedeny`e v skazkoterapy`yu: Skazkoterapy`ya (teory`ya y` prakty`ka) – Genezy`s, 2011. – 288 s.

2. Efy`menko N. N. Teatr fy`zy`cheskogo razvy`ty`ya y` ozdorovleny`ya detej doshkol`nogo y` mladshego shkol`nogo vozrasta. – LY`NKA-PRESS, 1999. – 256 s.: y`l.

3. Efy`menko N. N. Fy`zkul`turnыe skazky`, y`ly` kak podary`t` detyam radost` dvy`zheny`ya, poznany`ya, posty`zheny`ya. – Xar`kov: Vest: Ranok, 2004. – 64 s.

4. Efy`menko N. N. Fy`zy`cheskoe razvy`ty`e rebënka v doshkol`nom detstve: Metody`chesky`e rekomendacy`y`. Teatr fy`zy`cheskogo vospy`tany`ya y` ozdorovleny`ya doshkol`ny`kov. – Drofa, 2014. – 288 s.: y`l. – (Ot zadachy` – k rezul`tatu).

5. Moty`vacy`ya kak glavnoe uslovy`e uchebnoj deyatel`nosty` dlya detej s kompleksnыmy` narusheny`yamy`. Mezhdunarodnыj semy`nar dlya pedagogov korrekcy`onnых uchrezhdeny`j. Dubna, 2015. 125 s.

6. Frejdzher R. Ly`chnost`. Teory`y`, uprazhneny`ya, эkspery`mentы: bol`shaya uny`versy`tetskaya by`bly`oteka: per. s angl. / R. Frejdzher, D. Fejdy`men. Prajm-EVROZNAK, 2006. 704 s.

7. Yung K. G. Arxety`pы kollekty`vnogo bessoznatel`nogo / per. A. A. Spektor. Psy`xology`ya bessoznatel`nogo: per. s nem. – 2003. S. 95 – 118.

8. Yung K. G. Dusha y` my`f. Shest` arxety`pov / per. A. A. Spektor. – Xarvest, 2004. 400 s.

УДК 379

Н.О. Акімова, П.С. Свідерська
Відокремлений структурний підрозділ
"Краматорський фаховий колледж промисловості,
інформаційних, технологій та бізнесу
Донбаської державної машинобудівної академії "
(м. Краматорськ ,Україна)
А.М. Чередниченко
Донбаський інститут техніки та менеджменту
(м. Краматорськ ,Україна)

ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ І РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПЕРІОД УЧБОВОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

N.A. Akimova, P.S. Sviderska
Separatestructuraldivision
Kramatorsk Professional Collegeofindustry,
informationtechnologyandbusiness
DonbassStateMachine-BuildingAcademy "
(Kramatorsk, Ukraine)
A.N. Cherednichenko
Donbass Institute of Technology and Management
(Kramatorsk, Ukraine)

PROBLEMS OF SOCIAL ADAPTATION AND MOTOR ACTIVITY DURING THE EDUCATIONAL OF STUDENTS WITH DISABILITIES

Анотація. У статі розглянуто проблему соціальної адаптації і рухової активності у період учбового процесу студентів з обмеженими можливостями.

Ключові слова. студенти з обмеженими можливостями, соціальна адаптація, адаптивна фізична культура (АФК), психофізичні особливості, психомоторні особливості.

Актуальність. Відсутність досліджень в галузі вивчення взаємозв'язку ступеня рухових обмежень і їх ролі у відновленні професійними навичками з рівнем соціальної адаптації студентів з обмеженими можливостями з ураженнями спинного мозку, а також ефективністю використання коштів адаптивної фізичної культури в освітній системі цієї категорії дає можливість сказати, що ця тема є актуальною.

Проблема соціально-психологічної адаптації студентів з обмеженими можливостями до умов життя в суспільстві є однією з найважливіших граней загальної інтеграційної проблеми. Процес адаптації цієї категорії громадян до

основ життєдіяльності суспільства залишається практично невивченим, а саме він вирішальним чином визначає всю ефективність тих корекційних заходів, які вживають фахівці, що працюють із здатністю студентів з обмеженими можливостями.

Мета дослідження. Підвищення ефективності системи соціальної адаптації студентів інвалідів при використанні коштів адаптивної фізичної культури для вирішення завдань інтеграції під час навчального процесу.

Цю тему вивчали такі науковці: Ю.А. Левада М. Вебером Э. Дюркгейм. Але тема дослідження не була достатньо добре розкрита, таким чином вона є актуальною.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний та методологічний аналіз засобів, форм і методів АФК і їх застосування в системі соціальної адаптації під час навчального процесу студентів студентів з обмеженими можливостями.
2. Вивчити психофізичні, психомоторні особливості і рівень соціального функціонування студентів студентів з обмеженими можливостями.
3. Розробити та експериментально перевірити методику соціальної адаптації студентів з обмеженими можливостями засобами адаптивної фізичної культури.

Вступ. Соціальна адаптація розглядається як явище, в результаті якого формуються необхідні якості, знання, навички та вміння людини, які дозволяють їй бути повноцінним учасником суспільних взаємовідносин.

Велика частина інвалідів має низький рівень адаптованості в суспільстві через наявні протиріччя між існуючими у них потребами і відсутністю можливостей їх задоволення. Існує дистанція між формально проголошеною метою рівних можливостей в суспільстві для інвалідів і реальною їх участю в громадській праці та інших сферах життя суспільства.

Соціальна адаптація є основним механізмом взаємодії особистості і соціального середовища (пристосування до нових умов, прийняття нових соціальних ролей і правил суспільної поведінки). Процес соціальної адаптації є виразом соціальної активності особистості, яка проявляється внаслідок його діяльності. Соціальна активність, в класичному розумінні, може виступати і як міра, і як важлива умова соціальної адаптованості особистості [1].

Активність - це спосіб самовираження, при якому зберігається індивідуальність особистості і забезпечується процес адаптації. Ця активність визначається рівнем рухових можливостей і, як наслідок, рівнем рухової активності людини з обмеженими можливостями.

Безперервне внутрішнє прагнення людини до розвитку і кардинально змінюється соціальне середовище є постійними джерелами адаптації. В рамках найважливіших соціологічних теорій багато вчених намагалися аналізувати зміст соціальної адаптації. Саме тому структура виробництва і побуту, культури

і дозвілля, соціальних послуг залишається була пристосована до потреб хворих людей і є актуальною проблемою

Виклад основного матеріалу. Серйозні аспекти проблеми інвалідності пов'язані з виникненням численних соціальних бар'єрів, що не дозволяють інвалідам та особам з хронічними захворюваннями життя суспільства. Це наслідок невірної соціальної політики, яка орієнтована тільки на частину "здорового" населення і виражає інтереси цієї категорії громадян.

Потреби інвалідів можна умовно поділити на дві групи: - загальні, тобто аналогічні потребам інших громадян і-особливі, тобто потреби, викликані тією чи іншою хворобою.

Найбільш типовими з "особливих" потреб інвалідів є такі: у відновленні (компенсації) порушених здібностей до різних видів діяльності; в пересуванні; в спілкуванні; у вільному доступі до об'єктів соціально-побутової, культурної та ін. сфери; в можливості отримувати знання; в працевлаштуванні; в комфортних побутових умовах; в соціально-психологічної адаптації; в матеріальній підтримці.

Задоволення перерахованих потреб - неодмінна умова успішності всіх інтеграційних заходів щодо інвалідів.

Інвалідність - це специфічна особливість розвитку і стану особистості, часто супроводжується обмеженнями життєдіяльності в найрізноманітніших її сферах.

Внаслідок цього інваліди стають особливою соціально-демографічною групою. У них низький рівень доходу, невисока можливість отримання освіти (за статистикою, серед молодих інвалідів багато осіб з неповною середньою та мало середньою загальною і вищою освітою). Наростають труднощі участі цих людей у виробничій діяльності, небагато число інвалідів зайнято працею. Свої сім'ї мають одиниці. У більшості спостерігається відсутність інтересу до життя і бажання займатися громадською діяльністю. На наш погляд, найважливішою умовою досягнення цілей соціальної адаптації є впровадження в суспільну свідомість ідеї рівних прав і можливостей для інвалідів. Потрібен перехід від сігрегірованних видів допомоги інвалідам (у вигляді спеціальних медико-навчальних та виробничих установ) до більш якісних методів, що дозволяє людям перебувати в "струмені" суспільного життя [1].

Взаємовідносини інвалідів та здорових-найпотужніший фактор адаптаційного процесу. Тому організаційні заходи щодо соціальної адаптації, що не підготовлені в психологічному плані, можуть виявитися неефективними. Нечисленні дослідження, присвячені цьому питанню, виявили наступне: представники різних верств населення визнають (94%), що існують слабкі і мало захищені групи, які потребують допомоги суспільства і тільки 6% опитаних говорили, що при наданні соціальної допомоги нікому не повинно віддаватися перевага.

Одним з факторів відношення до життя є самооцінка інвалідом стану свого здоров'я. За результатами досліджень, серед осіб визначають якість свого існування як низький, тільки 3,8% оцінили своє самопочуття як хороше [2].

Отже, можна констатувати, що в даний час процес соціальної адаптації інвалідів утруднений, оскільки:

• задоволеність життям у інвалідів низька (причому, за результатами спостережень московських і ярославських фахівців, цей показник має негативну динаміку);

• самооцінка також має негативну динаміку;

• істотні проблеми постають перед інвалідами в області взаємин з оточуючими;

• емоційний стан інвалідів характеризується тривожністю і невпевненістю в майбутньому, песимізмом.

Рухова активність є основним фактором практичного впливу в процесі адаптивного фізичного виховання на функціональні властивості організму, визначаючи тим самим ефективність процесу соціальної адаптації людини з обмеженими можливостями.

Активність також визначається мотиваційно-вольової підосновою: мотивами, навичками, звичками, наслідуванням, які успішно формуються під час занять адаптивною фізичною культурою у вигляді навичок самообслуговування, навичок подолання перешкод особами з обмеженими можливостями, освоєння раціональної техніки основних рухових дій, звички дотримання особистої та громадської гігієни, мотиваційної основи для системного самовдосконалення і формування навичок здорового способу життя [3].

Таким чином, соціальна адаптація -це безперервний процес досягнення відповідності між актуальними потребами та їх задоволенням шляхом активної позиції, яку займає особистість в процесі життєвого шляху, і вимірюється якістю життя індивіда.

Метою соціальної адаптації є досягнення подібних результатів життєдіяльності по відношенню до інших членів суспільства.

У свою чергу, соціальна недостатність являє собою соціалізацію порушення або обмеження життєдіяльності.

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів і методик, що дозволяють отримати різнобічну інформацію про фізичне, психологічне, психомоторному стан і рівень соціального функціонування студентів інвалідів та їх динаміці в процесі проведення педагогічного експерименту.

У нашому дослідженні брали участь 10 студентів-інввалідів.

На підставі аналізу літературних джерел і результатів статируючого експерименту нами була розроблена комплексна програма соціальної адаптації

інвалідів засобами адаптивної фізичної культури під час занять ЛФК в спеціальній групі, яка включала в себе: дихальні вправи, пасивні вправи, ідеомоторні вправи, пальцеві вправи, вправи для відновлення навичок самообслуговування, поступальні вправи, заняття на тренажерах, вестибулярну тренування, вправи з предметами, рухливі ігри [4].

Контрольна група займалася за програмою, структуру і зміст якої становила методика лікувальної фізичної культури. Заняття за програмою проводилися шість разів на тиждень. Один раз в тиждень проводилися заняття в урочної формі, п'ять занять в тиждень в домашніх умовах (ранкова зарядка) містили переважно циклічні вправи.

Навчально-тренувальне заняття складалося з чотирьох частин: підготовчої, вступної, основної та заключної. Навантаження в занятті розподілялася так, щоб фізіологічна крива навантаження мала одновершинний характер. Пік навантаження повинен був припадати на першу половину заняття.

У методиці особливовраховувалася важливість упорядкованих функціональних зрушень в роботі кардіо-респіраторної системи, як умови профілактики вторинних відхилень у стані здоров'я даної категорії студентів. Після закінчення експерименту нами була виявлена позитивна динаміка досліджуваних показників

При аналізі результатів оцінки м'язової функції по ММТ (мануально-м'язове тестування) в ЕГ після експерименту було відзначено зростання показників у всіх випробовуваних.

Зміни в показниках оцінки психоемоційного стану за опитувальником «Якість життя» достовірно зросли за аналізований період в досліджуваних групах: в ЕГ на 0,4 бала ($p < 0,05$). У КГ достовірних змін за показником ОКЖ не відбулося.

Була досліджена реакція серцево-судинної системи на навантаження, а також обчислювався коефіцієнт витривалості за формулою Кваса.

Констатуючий експеримент показав переважно астенічний тип реакції на запропоновану навантаження у більшості випробовуваних, також один випробуваний експериментальної групи продемонстрував дистонический тип реакції на навантаження, що характеризувався наявністю «феномена нескінченного тону [5].

В ході результуючого експерименту ряд випробовуваних експериментальної групи продемонстрували нормотоніческій тип (40%), астенічний тип реакції на навантаження продемонстрували 60% піддослідних.

Дистонічного типу реакції на фізичне навантаження в ЕГ виявлено не було. У КГ тільки двоє випробовуваних наблизилися до нормотоніческій типу. Зміна процентного співвідношення характеру реакції відбулося за рахунок досліджуваних з експериментальної групи.

Це свідчить про ефективність комплексної методики соціальної адаптації інвалідів засобами адаптивної фізичної культури.

Після закінчення педагогічного експерімента показник коефіцієнта витривалості в ЕГ склав 18,30, що свідчить про поліпшення функціонального стану серцево-судинної системи і формуванні адаптаційних механізмів до дії фізичного навантаження.

Окрім цього , кілька меншими стали і внутрішньо групові коливання коефіцієнта витримка. В контрольній ж групі цей показник навіть декілька збільшився , що свідчить про наростання функціональної недостатньо сердечно-судинної системи в зв'язку з низькою двиговою активністю.

Кількісної величиною, що характеризує динаміку сукупності, що складається і безпосередньо несумірних компонентів. Для найбільш достовірної оцінки рівня соціальної адаптації була використана
суб'єктивна оцінка досліджуваних показників випробуваним і об'єктивна оцінка самим дослідником.

Результуючий експеримент показав достовірні якісні зміни індексу соціальної адаптації в ЕГ і незначний приріст цього показника в КГ, що свідчить про ефективність експериментальної комплексної методики соціальної адаптації молодих інвалідів засобами адаптивної фізичної культури [6].

Висновок. Соціальна адаптація - це система ознак, згідних цілям, мотивам і особливостям, як окремої особистості, так і соціального середовища, а також сформованих людиною для реалізації своїх інтересів в цьому середовищі. Рушійна сила соціальної адаптації - людина, яка свідомо чи неусвідомлено, раціонально чи емоційно моделюючи свою поведінку, сприяє розвитку і особистості і середовища. Прогресивну роль соціальна адаптація виконує, реалізуючи свої функції. Головна з них, на наш погляд, -функція формування механізмів соціальної мобільності. Таким чином, зміст соціальної адаптації може бути зведене дотому, що це цілісний, динамічний, безперервний, відносно стійкий процес взаємодії особистості або групи і соціального середовища, в ході якого формуються здібності людей осмислено орієнтуватися в мінливій ситуації, виробляти адекватні моделі поведінки, раціонально використовувати різні ресурси для узгодження самооцінок і можливостей і найбільш повної реалізації своїх потреб і домагань.

Отже, наведені дані свідчать про те, що застосування методики соціальної адаптації інвалідів з ураженнями спинного мозку засобами адаптивної фізичної культури при збільшенні загального часу рухової активності на тиждень робить позитивний вплив на функціональний стан організму студентів-інвалідів, підвищує психо-емоційний статус, підвищує рівень соціального функціонування і достовірно покращує якість життя, вирішуючи тим самим завдання соціальної адаптації студентів інвалідів. Ці особи особливо потребують чітко спланованою і науково-обґрунтованої системи соціально-

педагогічних і психологічних заходів, спрямованих на формування у них самостійності суджень і дій, навичок праці і культури поведінки, гідного духовно-морального обличчя, вміння жити в суспільстві.

Література.

1. Будаева Г.С. Соціальна адаптація інвалідів з ураженням опорно-рухового апарату в сучасному російському суспільстві автореф. дис. канд. соц. наук, 2005.

2. Рубцова Н.О. Адаптивне фізкультурно спортивне рух як фактор соціальної адаптації інвалідів різних категорій // Теорія і практика фізичної культури 1998. № 3.

3. Вебер М. Основні соціологічні поняття / М. Вебер // Избр. твори. 1990..

4. Левада Ю.І. Homo Post-Soveticus / Ю.І. Левада // Суспільні науки і сучасність. 2000. № 6. С. 5.

5. Кавокін С.Н. Інвалід і суспільство (організаційно-правовий аспект) // Комплексна реабілітація інвалідів. 2002. Вип. 1.

Literature.

1. Budaeva G.S. Social adaptation of disabled people with lesions of the musculoskeletal system in modern Russian society author. dis Cand. social sciences, 2005.

2. Rubtsova N.O. Adaptive physical culture and sports movement as a factor of social adaptation of disabled people of various categories // Theory and practice of physical culture. 1998. No. 3.

3. Weber M. Basic sociological concepts / M. Weber // Izbr. works. 1990.

4. Levada Yu.I. Homo Post-Soveticus / Yu.I. Levada // Social Sciences and Modernity. 2000. No. 6. P. 5.

5. Kavokin S.N. The disabled person and society (organizational and legal aspect) // Comprehensive rehabilitation of disabled people. 2002. Issue. one.

УДК 376.23

В.К. Кантаржи
аспірант кафедри ортопедагогікі, ортопсіхології і реабілітології Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, (м. Київ, Україна)

ФОРМИ ТРУДОТЕРАПІЇ В СИСТЕМІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСІБ ІЗ РІЗНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ОПРОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ І МОЖЛИВОСТІ ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В ДОШКІЛЬНИХ УСТАНОВАХ

V.K. Kantarzhi
graduate student, Department of Orthopedagogy, Rehabilitation, and Orthopsychology. M.P. Dragomanov Kyiv National State Pedagogical University, (Kyiv, Ukraine)

FORMS OF OCCUPATIONAL THERAPY IN THE SYSTEM OF SOCIALIZATION OF PERSONS WITH VARIOUS DISORDERS OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM AND POSSIBILITIES OF ITS USAGE IN PRESCHOOL INSTITUTIONS

Анотація. У статті подано аналіз існуючих форм трудотерапії в загальній системі ерготерапії для осіб з різними порушеннями психофізичного розвитку. Особливу увагу приділено формам трудотерапії для осіб з порушеннями опорно- рухового апарату. Дана характеристика психофізичних особливостей дошкільників з порушеннями опорно-рухового апарату для подальшого відбору найбільш оптимальних форм трудотерапії в умовах сучасного установи дошкільної освіти.

На основі виконаного аналізу літературних джерел і власної багаторічної практики автором статті були запропоновані наступні форми трудотерапії в умовах дитячого садка: заняття фізичними вправами з просторово-тимчасовим моделюванням трудових операцій, заняття з трудотерапії, заняття по ЛФК (з елементами працетерапії), трудотерапія з елементами індивідуальної корекції рухових порушень, прогулянки з елементами працетерапії, самостійна рухово- трудова діяльність дітей, домашня трудотерапія під керівництвом батьків.

Реалізація описаних форм трудотерапії в умовах установи дошкільної освіти передбачає відповідне матеріально-технічне забезпечення, в арсенал якого автор включив стенд «Мураха» і верстак «Майстер-ломастер».

Проведені констатують експерименти виявили ряд особливостей запропонованих форм трудотерапії в дитячому саду, які дозволили внести відповідні корективи в їхню організацію. Особливої уваги потребує до себе система безпеки при проведенні трудових тренінгів з дітьми дошкільного віку.

Перспективи досліджень в даному напрямку представляються в удосконаленні організації перерахованих форм трудотерапії в загальному режимі діяльності установи дошкільної освіти.

Ключові слова: трудотерапія, фізичний розвиток, дошкільнята, порушення опорно-рухового апарату, форми трудотерапії.

Annotation. The article analyzes the existing forms of occupational therapy for persons with various disorders of psychophysical development. Particular attention is paid to the forms of occupational therapy for persons with musculoskeletal system disorders. The characteristics of the psychophysical peculiarities of preschool children with musculoskeletal system disorders are given for the subsequent selection of the most optimal forms of occupational therapy for a modern institution of preschool education.

Based on the performed analysis of literary sources and author`s long-term practice, the author of the article proposed the following forms of occupational therapy in a kindergarten: physical exercises with spatial-temporal modelling of labour operations, occupational therapy classes, exercise therapy classes (with elements of occupational therapy), occupational therapy with elements of individual correction of movement disorders, walks with elements of occupational therapy, the independent motor-labour activity of children, home occupational therapy under the guidance of parents.

The implementation of the described forms of occupational therapy in the conditions of a preschool education institution presupposes appropriate material and technical support, in the arsenal of which the author has included the "Ant" stand and the "Master Lomaster" workbench.

The ascertaining experiments revealed a number of features of the proposed forms of occupational therapy in kindergarten, which made it possible to make appropriate adjustments to their organization. The safety system requires special attention when conducting labour training with preschool children.

Prospects for research in this direction are presented for the improvement of the organization of the occupational therapy forms in the general mode of the activity of the preschool education institutions.

Keywords: occupational therapy, physical development, preschoolers, disorders of the musculoskeletal system, forms of occupational therapy

Протягом останніх десятиліть можливості трудотерапії осіб з особливостями психофізичного розвитку досліджувалися різними авторами та різними школами [1-9]. Нас зацікавив японський досвід, оскільки саме в Японії досі прийнято термін «працетерапія». На думку японських трудотерапевтів:

Ерготерапія - це вид терапевтичного впливу, при якому праця розглядається як головний фактор, що сприяє здоров'ю та благополуччю людини. «Праця лікує та відновлює сили» – ось головна концепція ерготерапії. Трактування поняття «праця» стосовно даного терапевтичного методу буде дано нижче.

Для досягнення позитивних результатів ерготерапевт мотивує пацієнта до виконання різноманітних функцій, які так чи інакше сприяють соціалізації людини, допомагають їй самостійно змінити своє життя на краще. «Соціалізація» – ось третя з найважливіших основ ерготерапії (дане визначення прийнято Всесвітньою федерацією працетерапії у 2004 році) [3].

У сучасній ерготерапії «працю прийнято розглядати як засіб самореалізації» у трьох основних напрямках:

1. Розвиток та закріплення у клієнта навичок побутового самообслуговування.

2. Соціалізація (взаємодія з оточуючими): ігрова діяльність, навчання, ведення домашнього господарства, професійна діяльність, робота волонтером.

3. Організація дозвілля (рекреація): активні та пасивні види відпочинку. Дозвілля розглядається як найважливіший фактор, що сприяє найбільш повній самореалізації людини [3].

2008 року Японська Асоціація працетерапевтів розробила план під назвою «5 + 5». Завдання цього плану зробити так, щоб протягом п'яти років кількість членів Асоціації, які працюють у медичних закладах, та кількість членів Асоціації, які працюють у соціальних установах, зрівнялася: 50% медиків та 50% фахівців соціальної сфери. Поки що очевидна перевага у бік медиків – 72, 3% [3, с.37]. Японці прагнуть більшої соціалізації ерготерапії... На наш погляд, ця проблема стоїть і перед нашим українським суспільством. Розвиваючи ідею соціалізації трудотерапії, ми пропонуємо говорити про педагогізацію трудотерапії з акцентом на майбутню соціалізацію дитини. Такий підхід має на увазі наступне:

1. Поступово зробити трудотерапію прерогативою як медичних працівників, а й педагогів всіх рівнів освітньої системи, починаючи з дитячого садка.

2. Ввести дошкільні та шкільні заклади різні форми трудотерапії.

3. Організувати систему навчання педагогів усієї рівнів системи освіти основам трудотерапії.

Значення трудової терапії на різних етапах, зокрема, психічного захворювання неоднакове. У період існування виражених психічних порушень трудова терапія — це індивідуальний працю у найпростіших формах, який застосовується лише як частини режиму дня як із видів організації вільного часу хворих. У ряді випадків трудова терапія в ці періоди не застосовується зовсім. У міру ослаблення симптомів хвороби зростає роль трудової терапії. У цей період вона вже є методом відновлення працездатності, готуючи хворого або до продовження його колишньої трудової діяльності, або (у разі втрати хворим здатності працювати в

колишньої спеціальності) служить для підготовки його до працевлаштування в умовах спеціальної організації під медичним наглядом.

На цьому — другому — етапі форми трудової терапії стають складнішими та різноманітнішими. Індивідуальні завдання змінюються колективними, тобто. е. хворий тепер виконує якусь частину загального завдання. Якщо раніше трудова терапія проводилася майже виключно у стінах відділення лікарні, то тепер хворі у години трудової терапії отримують можливість працювати у спеціально організованих при лікарнях лікувальних майстернях.

У вітчизняній системі реабілітації розрізняють три основні форми

терапії працею [1]:

а) загальнозміцнюючу (тонізуючу)

б) відновлювальну (функціональну); в) професійну (виробничу);

Мета статті є аналіз форм трудотерапії у загальній системі ерготерапії дітей із різними порушеннями опрорно-рухового апарату.

З методологічного підходу К. Д. Ушинського та В. А. Сухомлинського, роль та місце праці у здійсненні розумового, морального, фізичного та естетичного виховання дітей та юнаків полягає у красі трудового процесу. В індивідуальній трудовій діяльності дитина відчуває гордість, стверджує свою моральну гідність, відчуває при цьому естетичні почуття.

Режим праці – педагогічні важлива послідовність різних видів праці, що забезпечує умови для розвитку дітей. На наш погляд, можна говорити в цілому про щоденний режим трудової діяльності дитини, включаючи аспект трудотерапії.

Дошкільна педагогіка виділяє такі основні завдання трудового виховання дітей:

1. Ознайомлення з працею дорослих та виховання поваги щодо нього;

2. Навчання найпростішим трудовим умінням та навичкам;

3. Виховання інтересу до праці, працьовитості та самостійності;

4. Виховання суспільно спрямованих мотивів праці, умінь працювати у колективі та колективу.

У дитячому садку, в сім'ї, доступному йому громадському оточенні — скрізь дитина стикається з труднощами дорослих, користується її результатами. Спочатку увагу дітей привертають лише зовнішні моменти: сам процес трудових процесів, рух механізмів, машин. Послідовне ознайомлення дітей із працею дорослих у найближчому оточенні, та був і поза дитячого садка дозволяє формувати вони уявлення про сутність і значення трудових дій, роз'ясняти на конкретних прикладах ставлення дорослих до праці, його громадську значимість.

Необхідно пам'ятати, що праця має приносити дітям радість: від досягнутих результатів, від своєї корисності іншим. У дитсадку вирішується завдання формування в дітей віком вміння працювати у колективі. Відбувається це поступово, шляхом об'єднання дітей у процесі праці в невеликі групи із загальним завданням (якщо вони вже мають досвід роботи вдвох - утрьох, то загальне завдання може виконувати група з 6-7 учасників). У процесі такої праці вихователь формує у дітей уявлення про спільну відповідальність за доручену справу, вміння самостійно та злагоджено діяти, розподіляти між собою роботу, приходячи на допомогу один одному та прагнучи спільними зусиллями досягти результату. Усе це збагачує їхній досвід взаємовідносин у діяльності, надає їм позитивного характеру.

Програми трудового виховання розраховані на всебічний розвиток дітей, допомогти їм здобути впевненість у своїх силах, сформувати життєво необхідні вміння та навички, виховати відповідальність та самостійність. Програми допомагають організувати працю дітей так, щоб активізувати фізичні сили та розумову діяльність, доставляючи дітям радість.

Програмні завдання трудового виховання дітей дошкільного віку можна поєднати у кілька груп.

Перша група включає завдання виховання позитивного ставлення до праці дорослих, прагнення надавати їм посильну допомогу, зацікавленість результатами праці.

При цьому у дітей формуються уявлення про необхідність праці в житті, ставлення дорослих до праці.

Другу групу складають завдання, створені задля формування трудових навичок та його подальше вдосконалення, поступове розширення змісту праці, і навіть оволодіння вміннями працювати акуратно, спритно, у досить швидкому темпі.

Третя група завдань спрямовано виховання в дітей віком деяких особистісних якостей: звички до трудового зусилля, відповідальності, турботливості, ощадливості, готовності взяти участь у праці.

Четверту групу складають завдання виховання навичок організації своєї та спільної роботи - вміння готувати заздалегідь все необхідне, прибирати на місце інструменти.

До п'ятої групи відносять завдання формування позитивних взаємин між дітьми у процесі праці – вміння працювати узгоджено.

Слід пам'ятати, що це намічені завдання здійснюються не ізольовано друг від друга, а тісному взаємозв'язку. Комплекс цих завдань у педагогічному процесі здійснюються одночасно.

Для того, щоб навчити дитину планувати свою діяльність, треба надати їй приклад. Важливо вправляти дитину у попередньому обмірковуванні своєї діяльності. Дітям пропонують запитання: «Подумай, як ти робитимеш, з чого ти почнеш? Яким інструментом спочатку працюватимеш? Скільки матеріалу тобі знадобиться?».

Дітей слід ставити умови необхідності попередньо обміркувати процес діяльності. Певний вплив на дітей надає підбиття результатів після закінчення роботи.

Інтерес до діяльності дорослих, ставлення між дітьми та дорослими, усвідомлене виконання своїх обов'язків з певною відповідальністю, співробітництво дітей один з одним (колективізм), уміння доводити розпочату справу до кінця, відображає ступінь сформованості старанності, наполегливості, цілеспрямованості. Отже, працетерапія відбиває розвиток особистості загалом.

Організація дитячої праці повинна враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей та закономірності їх розвитку. У процесі праці здійснюється естетичний та фізичний розвиток. Таку організацію праці має забезпечити педагог. Від нього потрібно вивчати сильні та слабкі сторони своїх вихованців, організовувати їхню діяльність та багато іншого. Психологічний аспект діяльності педагога при вихованні засобами праці полягає у впливі особистим прикладом, в управлінні впливу середовища на особистість, а також керування його трудовою діяльністю [5].

Виконане дослідження дозволяє зробити такі **висновки:**

1. Працетерапія має стати невід'ємною частиною трудової діяльності дітей дошкільного віку і для цього вона повинна бути включена до загального режиму трудової діяльності дитини в дитячому садку та вдома (в умовах сім'ї).

2. Дошкільний вік дитини має свої психофізіологічні особливості, які слід враховувати з організацією трудотерапії за умов закладу дошкільного освіти.

3. На основі аналізу літературних джерел та узагальнення власного багаторічного практичного досвіду, нами рекомендуються наступні найбільш ефективні форми трудотерапії для дітей дошкільного віку з порушеннями опорно-рухового апарату: заняття фізичними вправами (з елементами трудотерапії), заняття з трудотерапії, індивідуальна корекція ЛФК (з елементами трудотерапії), прогулянки з елементами трудотерапії, домашня трудотерапія, самостійна трудова діяльність дітей.

Перспективи дослідження цього науково-практичного напряму лежать у площині оптимізації режиму трудової діяльності дошкільнят (включаючи трудотерапію) у загальному режимі роботи закладу дошкільної освіти.

Література.

1. Авдоніна В. Ю. Ерготерапія як невід'ємна частина соціальної реабілітації у реабілітаційному центрі для дітей та підлітків із проблемами здоров'я. Соціальне обслуговування. 2015. №8. З. 98 - 101.

2. Єфименко Н.М., Мога Н.Д. Авторські тренажери у фізичному вихованні та руховій реабілітації дітей. Навчальний посібник Вінниця: Глобус Прес, 2011. 218 с.

3. Івасакі Теруко. Ерготерапія (трудотерапія) у Японії. Соціальна робота. 2010. №5. З. 36 – 38.

4. Керницька Т. В. із співавт. Бюлетень ВСНЦ З РАМН. 2009. №3 (67). З. 335 – 336.

5. Крохін З. В. Працьовитість у старших дошкільнят як ключова якість особистості в умовах підготовки до школи. Дошкільна. виховання. 2010. №. 3. З. 86–93.

6. Лільїн Є. Т. Соціальні проблеми зростання дитячої інвалідності// Дитячий церебральний параліч та інші порушення руху у дітей: зб. тез II наук.-практич. конф. з міжнародною участю. 2012. С. 94.

7. Маслова О. А. Окупаційна терапія – один із компенсаторних способів соціальної реабілітації та інтеграції у суспільство дітей з обмеженими можливостями здоров'я. Практичний психолог та логопед у школі та ДОП. 2010. №4 (43). З. 18 - 23.

8. Солодовнікова М. Терапія в дії: репортаж з Центру ерготерапії та сенсорної інтеграції TERAPHY IN PRAXIS у Північному Йоркширі (Великобританія). Соціальне обслуговування. - 2014. №9. З. 130 - 135.

References.

1. Avdonina V. Yu. Ergotherapy as an integral part of social rehabilitation in a rehabilitation center for children and adolescents with health problems. Social service. 2015. No. 8. S. 98 - 101.

2. Efimenko N.N., Moga N.D. Author's simulators in physical education and motor rehabilitation of children. Tutorial. Vnnitsa: Globus Press, 2011.218 p.

3. Iwasaki Teruko. Occupational therapy (occupational therapy) in Japan. Social work. 2010. No. 5. S. 36 - 38.

4. Kernitskaya T.V. et al. Bulletin VSNTS SB RAMS. 2009. No. 3 (67). S. 335 - 336.

5. Krokhin S. V. Diligence in older preschoolers as a key personality trait in preparation for school. Preschool. education. 2010. No. 3.P. 86–93.

6. Lil'in E.T. Social problems of the growth of children's disability // Children's cerebral palsy and other movement disorders in children: collection of articles. theses II scientific-practical. conf. with international participation. 2012.S. 94.

7. Maslova O.A. Occupational therapy is one of the compensatory methods of social rehabilitation and integration of children with disabilities into society. Practical psychologist and speech therapist at school and preschool educational institution. 2010. No. 4 (43). S. 18 - 23.

8. Solodovnikova M. Therapy in action: a report from the Center for Occupational Therapy and Sensory Integration TERAPHY IN PRAXIS in North Yorkshire (UK). Social service. - 2014. No. 9. S. 130 - 135.

РОЗДІЛ 6.

ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ТА ОРТОПЕДАГОГІКИ

УДК [616.8-092]: 611.738-053

В.В. Бєсєда
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова
(м. Київ, Україна)
В.С. Марчук
Одеський дошкільний навчальний заклад
«Ясла-сад» №151, комбінованого типу
(м. Одеса, Україна)

РЕФЛЕКТОРНА БАЗА ФОРМУВАННЯ ОПОРНОЇ ЗДАТНОСТІ У ДИТИНИ З ЗАТРИМКОЮ МОТОРНОГО РОЗВИТКУ

V.V. Biesieda
National Pedagogical University
named after M. P. Dragomanov
(Kiev, Ukraine)
V.S. Marchuk
Odessa preschool educational institution
"Nursery-kindergarden" No. 151 of a combined type
(Odessa, Ukraine)

REFLEX BASE OF BEARING CAPACITY FORMATION AT THE CHILD WITH A DELAY OF MOTOR DEVELOPMENT

Анотація. В даній статті розглядається проблема формування опорної здатності нижніх кінцівок у дітей з затримкою моторного розвитку, підчас прийняття ортоградного положення (самостійного стояння). Автори впевнені, що опорна здатність інших біоланок тіла в період немовлят безпосередньо впливає на розвиток вертикалізації дитини. Основною базою для формування такого основного руху як стояння є рефлекси немовлят.

Ключові слова: діти, фізичний розвиток, затримка моторного розвитку, ніжні кінцівки, рефлекси.

Annotation. In modern conditions, the number of children with delayed motor development is steadily growing. Special attention is drawn to the violations in the lower extremities of this category of children.

It is discussed the problem of forming the supporting capacity of the lower extremities among children with delayed motor development during the adoption of the orthograde position (independent standing). The authors believe that the bearing capacity of other body parts in infants directly affects the development of child verticalization. The main basis for the formation is a basic movement as standing is the reflexes of infants.

In the future, it is planned to determine the characteristics for different categories of the supporting capacity disorders of the legs in preschool children with delayed motor development.

Keywords: children, physical development, motor developmental delay, delicate limbs, reflexes.

Постановка проблеми у загальному вигляді. На сучасному етапі розвитку суспільства в Україні в умовах впровадження інклюзивної освіти все більш уваги приділяється дітям з особливими освітніми проблемами. Значну частину займає категорія дітей раннього та дошкільного віку з затримкою моторного розвитку, де профілактика та корекція різних відхилень є найбільш ефективною завдяки високій пластичності діяльності нервової системи. У таких дітей відзначаються різні порушення у розвитку інших сфер: мовлення, інтелекту, психіки, емоційно-вольової сфери та ін. Неабиякий вплив на моторний розвиток мають особливості формування здібностей у нижніх кінцівках, що в подальшому впливає на психофізичний стан дитини та на її соціалізацію у суспільстві.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Такі вчені як, П. Жарков, І. Зуєв, В. Кашуба, О. Мартинюк, А. Мушкін, Я. Попелянський, Д. Стояновський, Е. Ульріх, досліджували питання профілактики та корекції постави; О. Бадалян, В. Козявкін, Д. Кисельов, О. Мастюкова, К. Семенова, розробляли методики рухової реабілітації дитячого церебрального паралічу; Х. Гафаров, Ю. Шапошніков сформували принципи корекції порушень стоп у дітей; Айріс Лоан, С. Годунов, Н. Черніна, Г. Потіханов, Я. Полянский, Н. Корнилов вирішували питання корекції деформацій у кінцівках.

Основними напрямами у корекції відхилень в нижніх кінцівках були дослідження у сфері: біомеханіки – Н. Бернштейн, В. Дубровський, В. Заціорський, В. Федорова, А. Капанджі., А. Лапутін, К. Сергієнко; ортопедії – Е. Грязнухін, А. Єрекешов, Н. Корнілов, Н. Новаченко, В. Осташко, А. Разумов, К. Редько, Г. Юмашев; В.

Особливу цікавість привертають наукові досягнення у педагогічній сфері. Так М. Єфименко пропонує корегувати відхилення у стопах в залежності від їх типу – гіпотонічний, гіпертонічний, дістонічний, асиметричний[7]. М. Мога вказує на домінування спастичного синдрому у дітей раннього віку та

вирішення їх корекції за допомогою спеціально розробленої гімнастики на тренажерних конструкціях [10].

Слід зазначити, що попередні дослідження внесли вагомий внесок у питаннях корекції та профілактики порушень опорно-рухового апарату у дітей зазначеної категорії. При цьому розробки корекційно-профілактичної роботи відносно опорної здатності нижніх кінцівок у дітей представлені недостатньо розгорнуто, що й обумовило мету нашого дослідження.

Мета дослідження – виявити основні рефлекси, які безпосередньо впливають на розвиток опорної здатності у дітей з затримкою моторного розвитку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати спеціальну медичну, психологічну та педагогічну літературу з означеної проблеми.
2. Виділити основні рефлекси немовля, які мають найбільш важливий вплив на розвиток, та формування опорної здатності.
3. Виявити рівень фізичних якостей у дітей дошкільного віку які мали затримку моторного розвитку у період немовлят.

Виклад основного матеріалу дослідження. Слід зазначити, що розвиток опорної здатності дитини залежить від наявності та прояви рефлексів новонароджених, на тлі яких з'являються рефлекси дітей грудного віку, а далі формуються основні рухи [1, 7, 10].

Верхній хапальний рефлекс (Робінсона). Полягає в тому, що при натисканні великими пальцями на центр долоні дитини у відповідь виникає досить сильне захоплення великих пальців дорослого, що іноді навіть дозволяє піднімати верхню частину його тулуба над опорною поверхнею. Даний рефлекс актуальний до трьох-чотирьох місяців, потім він слабшає і повністю зникає до року. На основі хапального рефлексу поступово формується функція повноцінного кистьового захоплення [1. 2].

Даний рефлекс має безпосередній вплив на формування предметно-маніпуляторної діяльності в подальшому розвитку дитини. Крім того, одним з важливих показників є формування захоплення кистю предмета, особливо в положенні лежачи і виробленні опорної здатності протилежної руки (кисті) в такому руховому дії, як повзання на животі [3].

Захисний рефлекс новонародженого. Виражається в тому, що при укладанні дитини животом на опору він рефлекторно повертає голову в одну зі сторін, відкриваючи рот для дихання. Даний рефлекс актуальний до півтора- двох місяців. На його основі в подальшому у дитини буде формуватися здатність розгинати голову, утримувати її вертикально і здійснювати нею довільні повороти, спираючись лежачи на передпліччя.

Цей рефлекс відіграє важливу роль у формуванні опорної здатності передньої частини тіла. Крім того, даний рефлекс має безпосереднє значення в установці голови, що дозволяє створювати умови для формування залежності інших біоланок тіла і розвитку почуття схеми власного тіла в просторі.

Рефлекс Переса. Проявляється у дитини, що лежить на животі. Необхідно створити незначний тиск на область остистих відростків у напрямку від куприка до шиї. Це викликає загальне м'язове напруження, яке виражається в прогині спини, голосний крик, згинанні всіх кінцівок і підніманні голови. Цей рефлекс актуальний до трьох-чотирьох місяців [1, 11].

Він показує ступінь напруги м'язів з прогином спини, згинанням кінцівок, а також вказує на ступінь опорної здатності передньої поверхні тулуба. При виникає напрузі створюються передумови для вироблення і зміцнення м'язів передньої поверхні тіла, що безпосередньо сприяє розвитку опорної здатності передньої поверхні тулуба.

Нижній хапальний рефлекс виражається у відповідній реакції на тиск на передню частину підошви у вигляді тонічного згинання пальців, супроводжуваного підошовним згинанням всієї стопи. Даний рефлекс зберігається до чотирьох-шести і більше місяців.

При натисканні на передню частину стопи виникає тонічне згинання підошви і впливає на формування опорної здатності стопи в подальшому при безпосередньому контакті стопи з опорою [1, 5].

Навколохребцевий рефлекс (Галанта). Можна визначати в двох варіантах: в положенні дитини лежачи на животі, на опорі або ж на вазі (на долоні діагноста). У нормі штрихове роздратування шкіри біля хребта і вздовж нього викликає реакцію викривлення тулуба в сторону роздратування. Він зникає на третьому місяці життя.

Штрихування біля хребта вздовж нього викликає реакцію викривлення тулуба в сторону роздратування. При цьому виникають умови для формування опорної здатності м'язів протилежного боку тулуба.

Рефлекс повзання (Бауера). Новонародженого укладають на живіт і потім злегка тиснуть на його підошву великим пальцем: у відповідь малюк рефлекторно здійснює відштовхування цією ногою і намагається повзти. Дуга даного рефлексу також замикається на рівні сегментів поперекового потовщення. Актуальний до трьох-чотирьох місяців.

Дозволяє формувати розгинальні руху ніг, що в свою чергу безпосередньо впливає на розвиток таких основних рухів як: повзання на животі, прийняття пози на чотирьох, повзання на чотирьох, переміщення стоячи на колінах, прийняття пози стоячи, ходьба [9].

Рефлекс опори. Новонародженого підхоплюють попід пахви і злегка піднімають – при цьому він підтягує зігнуті ніжки до сідниць. Далі його слід опустити на опору, і дитина в цьому випадку випрямляє нижні кінцівки і щільно впирається всією підошвою об поверхню опори (наприклад, столу). Це відбувається одночасно з випрямленням тулуба (рефлексом випрямлення). У нормі спостерігається до півтора-двох місяців.

При цьому відбувається пробудження певних нервових центрів, що сприяють розвитку опорної здатності безпосередньо нижніх кінцівок. Надалі цей рефлекс впливає на розвиток таких важливих рухів як стояння і ходьба [8, 9].

Кроковий рефлекс (рефлекс автоматичної ходи). Новонародженого підхоплюють попід пахви, приставляють стопами до опори і злегка нахиляють вперед. У нормі малюк демонструє симетричні крокові рухи з досить високим виносом стегон. Дуга цього рефлексу замикається на рівні поперекового потовщення спинного мозку. У нормі зникає до двох місяців.

В процесі автоматичної ходьби дитина робить поступальні рухи ногами, що природно впливає на подолання сили всесвітнього тяжіння і обмежує падіння вперед. Даний рефлекс формує умови для розвитку опорної здатності нижніх кінцівок на рефлекторному рівні і може попередньо показувати опорні зони стоп дитини [1, 6].

Рефлекс переміщення. Утримуючи дитину вертикально у висячому положенні, його підносять до кушетки, щоб ноги стикалися з нею на рівні колін. Злегка розгойдуючи дитини з боку в бік і поступово піднімаючи його, викликається по черзі винос ніг вперед з їх подальшою опорою і випрямленням тулуба. Після трьох-чотирьох з половиною місяців у здорової дитини спостерігається феномен фізіологічної абазії-астазії, коли сформовані раніше безумовні рефлекси опори і автоматичної ходьби поступово зникають, а справжня готовність до стояння ще не сформована.

Дозволяє в повній мірі розвивати опорну здатність однієї з нижньої кінцівки (провідної), а в подальшому – до самостійної ходьби [1, 9].

Лабіринтний інсталяційний рефлекс (ЛІР). Є одним з перехідних моментів розвитку вихідних варіантів опорної здатності дитини. При цьому особливу роль відіграє установка голови щодо інших частин тіла і вироблення основних рухів типу: утримання голови в позі лежачи на животі, розвороти лежачи на животі, перевороти, прийняття пози на чотирьох та ін.

Приблизно в один-два місяці при укладанні дитини на живіт вона починає намагатися рефлекторно долати гравітацію, піднімаючи голову до вертикального положення і утримуючи її так деякий час навіть при перекладі його у вертикальне положення на руках у дорослого. Це перший антигравітаційний рефлекс, який своїм виникненням стимулює реалізацію наступних ланцюгових настановних рефлексів, необхідних для повноцінної

вертикалізації тіла дитини. Для його виявлення слід взяти дитину на руки і, не торкаючись опори, нахиляти в різні боки. У нормі лінія рота повинна завжди розташовуватися паралельно опорі, тобто горизонтально, а не відхилятися в сторону нахилу тулуба. У вихідному положенні на животі даний рефлекс досліджується таким чином: необхідно привернути увагу дитини яскравою галасливою іграшкою, розташувавши її перед ним на деякій висоті. Щоб її побачити, малюк повинен активно і досить високо підняти свою голову [1, 6].

Таким чином, рефлекси немовля впливають на формування опорної здатності нижніх кінцівок під час розвитку самостійної ходьби у нормі. У дітей з затримкою моторного розвитку прийняття самостійного стояння та переміщення в цій позі має деякі відхилення, що негативно впливає на загальний розвиток дитини.

Нами було проведено дослідження в спеціальних дошкільних установах м. Одеса: дошкільний навчальний заклад «Ясла-сад» №151 комбінованого типу та спеціальний санаторний заклад «Ясла-сад» №248 компенсуючого типу. Загальна кількість дітей трьох-чотирирічного віку – 59 дітей. Тестування дітей проводилися інструктором фізичної культури, де асистентами були вихователі цієї вікової групи і медичний працівник дошкільного закладу. Визначались показники наступних рухових якостей: гнучкість, швидкісно-силові якості ніг, статична рівновага на початку навчального року (таб.1). Слід зазначити, що по усім зазначеним показникам у даної категорії дітей результати були нижчі на відміну від здорових однолітків. Це дозволило визначити стратегію корекційної роботи інструктора на поточний навчальний рік відносно покращення результатів вищезазначених якостей, які безпосередньо відображають рівень опорної здатності дітей.

Таблиця 1.

Показники розвитку рухових якостей дітей трьох-чотирирічного віку з затримкою моторного розвитку

Тести	«Ловись рибка!», см	«Кенгуру», см	«Журавель», сек.	
			на правій нозі	на лівій нозі
Вихідне тестування	-5,72	92	3,66	3,55

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз літературних джерел та особисті спостереження дозволяють зробити наступні попередні висновки:

1. опорна здатність нижніх кінцівок у дитини формується заздалегідь до початку самостійної ходьби;
2. у період грудного віку безпосередньо впливають такі рефлекси: верхній хапальний рефлекс (Робінсона), захисний рефлекс новонародженого, рефлекс Переса, нижній хапальний рефлекс**,**

3. навколохребетний рефлекс (Галанта), рефлекс повзання (Бауера), рефлекс опори, кроковий рефлекс (рефлекс автоматичної ходи, рефлекс переміщення, лабіринтний рефлекс настанови (ЛУР).

4. формування та розвиток постури дитини (прийняття та збереження вертикальної пози) залежить від попереднього розвитку опорної здатності у інших частинах тіла в період немовля;

5. опорна здатність нижніх кінцівок суттєво впливає на фізичний розвиток дитини, що обумовлює рівень успішності її соціалізації у суспільстві;

6. у дітей з затримкою моторного розвитку функція опорної здатності ніг низька, тому результати показників рухових якостей теж знижені в порівнянні з нормою.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні характерних особливостей порушень опорної здатності у нижніх кінцівках у дітей дошкільного віку з затримкою моторного розвитку.

Література.

1. Бадалян Л. О. Дитяча неврологія: навч. посібник 5-те вид. МЕДпрес-інформ, 2019. 608 с.

2. Безруких М. М., Сонькін В. Д., Фарбер Д. А. Поворотна фізіологія: (фізіологія розвитку дитини): Навч. посібник для студ. выш. пед. навчань, закладів. Видавничий центр "Академія", 2002. 416 с.

3. Дубровський В. І., Федорова В. Н. Біомеханіка: Навч. для середовищ. та вищ. навч. закладів. Вид-во ВЛАДОС-ПРЕС, 2003. 672 с.

4. Єфименко Н. Н., Бесіда В. В. Малий театр фізичного розвитку дітей дитячого та раннього віку: Навчально-методичний посібник. Видання 4-те, доповнене та перероблене. Вінниця: ТОВ «Твори», 2018. 252 с.

5. Єфименко Н. Н. Плантографія - або про що говорять відбитки дитячих стоп. Друкарня Ю. Д. Кучма, 2003. 82 с.

6. Кармазін В. В. Лікувальна фізкультура при постуральних порушеннях у дітей із укороченням нижньої кінцівки: автореф. дис. … канд. мед. наук: 14.00.51. 2008. 22с.

7. Міцкевич В. А. Ортопедія перших кроків 3-тє вид. Лабораторія знань, 2017. 359 с.

8.Мога М. Д. Корекція моторної сфери дітей раннього віку зі спастичним синдромом. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2019. 444 с.

9.Попов Г. И., Самсонова А. В. Біомеханіка рухової діяльності: навч. для студ. установ вищої. проф. освіти 2-ге вид., стер. Видавничий центр "Академія", 2013. 320 с.

References.

1. Badalian L. O. Detskaia nevrologiia: ucheb. posobie 5-e izd. MEDpress-inform, 2019, 608 s.

2. Bezrukikh M. M., Son'kin V. D., Farber D. A. (2002) Vozvratnaia fiziologiia: (fiziologiia razvitiia rebenka): Ucheb. posobie dlia stud. vysh. ped. ucheb, zavedenii. Izdatel'skii tsentr «Akademiia», 2002, 416 s.

3. Dubrovskii V. I., Fedorova V. N. Biomekhanika: Ucheb. dlia sred. i vyssh. ucheb. Zavedenii. Izd-vo VLADOS-PRESS, 2003, 672 s.

4. Efimenko N. N., Beseda V. V. Malyi teatr fizicheskogo razvitiia detei mladencheskogo i rannego vozrasta: Uchebno-metodicheskoe posobie. Izdanie 4-e, dopolnennoe i pererabotannoe. Vinnitsa: OOO «Tvori», 2018, 252 s.

5. Efimenko N. N. Plantografiya – ili o chyom govoryat otpechatki detskih stop. Tipografiya Yu. D. Kuchma, 2003. 82 s.

6. Karmazin V. V. Lechebnaia fizkul'tura pri postural'nykh narusheniiakh u detei s ukorocheniem nizhnei konechnosti: avtoref. dis. … kand. med. nauk: 14.00.51. 2008, 22 s.

7. Mitskevich V. A. Ortopediia pervykh shagov 3-e izd. Laboratoriia znanii, 2017, 359 s.

8. Moga M. D. Korekcija motornoi' sfery ditej rann'ogo viku zi spastychnym syndromom. Vinnycja: TOV «TVORY», 2019, 444 s.

9. Popov G. I., Samsonova A. V. Biomekhanika dvigatel'noi deiatel'nosti: ucheb. dlia stud. uchrezhdenii vyssh. prof. obrazovaniia 2-e izd., ster. Izdatel'skii tsentr «Akademiia», 2013, 320 s.

УДК 376.091.31-059.1-056.313

Р.В. Дутковська
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
(м. Кам'янець-Подільський, Україна)

УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ УЧНІВ З ПОРУШЕННЯМИ ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СИСТЕМІ КОРЕКЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ІНДИВІДУАЛЬНОГО НАВЧАННЯ

R. Dutkovska
Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University
(Kamianets-Podilskyi, Ukraine)

CONDITIONS OF THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS FOR LEARNERS WITH COGNITIVE IMPAIRMENT IN THE SYSTEM OF CORRECTIONAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR INDIVIDUAL LEARNING

Анотація. У статті розглянуті якісні результати дослідження індивідуального навчання дітей з порушеннями пізнавальної діяльності. Доведено важливість вивчення питання організації умов навчального процесу дітей з порушеннями пізнавальної діяльності в системі корекційно-педагогічно супроводу. Визначено та науково обґрунтовано умови організації навчального процесу дітей з порушеннями пізнавальної діяльності в системі корекційно-педагогічно супроводу.

Ключові слова: індивідуальне навчання, діти з порушеннями пізнавальної діяльності, корекційно-педагогічний супровід індивідуального навчання, умови організації навчального процесу.

Annotation. The article considers the qualitative results of the study of individual learning for children with cognitive impairment. The conditions of the organization of the educational process for children with cognitive impairments in the system of correctional and pedagogical support are determined and scientifically substantiated: the presence of basic knowledge of teachers and members of the team of specialists; close cooperation of the teacher, who provides the educational component, with the special needs teacher and all members of the team of specialists in the conditions of individual learning; ensuring full perception, absorption and using of educational material by learners; conducting systematic work of teachers with the child's parents for the purpose of correctional education; socialization of the child in the conditions of individual learning; assistance in adapting the conditions of the child's stay in out-of-school institutions.

Key words: individual learning, children with cognitive impairment, correctional-pedagogical support of individual learning, conditions of the organization of the educational process.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Вивчення індивідуального навчання дітей з порушеннями пізнавальної діяльності є досить актуальним завданням сучасної освіти, оскільки в системі індивідуального навчання відсутній організований належним чином корекційно-педагогічний супровід, який передбачає створення спеціальних умов для дітей з порушеннями пізнавальної діяльності. Такі умови забезпечать підвищення якості освіти дітей з особливими освітніми потребами, що сприятиме рівності прав поряд іншими дітьми за Конвенцією ООН.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв’язання даної проблеми. У загальній педагогіці деякі особливості індивідуального навчання розглядалися такими вченими як І. Зайченко [3], О. Кучерявий [5], М. Фіцула [10], В. Ягупов [11] та ін. Особливості корекційної допомоги дітям з порушеннями пізнавальної діяльності розглядались такими

вченими: В. Бондар [2], В. Липа [7], С. Миронова [4], Т. Сак [8], В. Синьов [9] та ін., в інклюзивному навчанні Л. Будяк [1], А. Колупаєвою [6], С. Миронова [4] та ін. Проблема корекційно-педагогічного супроводу індивідуального навчання дітей з порушеннями пізнавальної діяльності та створення спеціальних умов в його системі комплексно розглядається вперше.

Мета дослідження. На основі літературних джерел та результатів дослідження визначити основні умови організації навчального процесу дітей з порушеннями пізнавальної діяльності в системі корекційно-педагогічного супроводу.

Завдання дослідження. Узагальнення даних практичного дослідження індивідуального навчання дітей з особливими освітніми потребами, що стосується питання створення умов для дітей з порушеннями пізнавальної діяльності в системі корекційно-педагогічного супроводу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для того щоб забезпечити реалізацію корекційної складової в індивідуальному навчанні дітей з порушеннями пізнавальної діяльності (діти з інтелектуальними порушеннями, діти з затримкою психічного розвитку) потрібно проводити ряд заходів для підвищення рівня професіоналізму педагогів у наданні корекційних послуг; забезпечити якість проведення уроків та корекційних занять; налагодити консультування батьків щодо корекційної роботи з дитиною; сприяти інтеграції дитини в колектив однолітків; адаптувати навчання в позашкільних закладах для такої категорії дітей тощо.

У процесі дослідження було виявлено причини неефективності забезпечення корекційної складової в індивідуальному навчанні, що стало підґрунтям розробки умов які мають бути забезпечені для організації навчального процесу учнів індивідуального навчання з порушеннями пізнавальної діяльності в системі корекційно-педагогічного супроводу:

- Наявність базових знань у вчителів та членів команди фахівців про особливості порушень учнів, основи корекційної роботи з ними, систематичне професійне самовдосконалення в галузі корекційної педагогіки та основи введення корекційно спрямованого педагогічного забезпечення у навчальний процес.

На початку введення в навчальний процес корекційно спрямованого педагогічного забезпечення у кожній школі необхідно провести як мінімум, чотири лекції, супервізії та індивідуальні консультації. Особливу увагу на заходах необхідно присвятити вчителям, які не мають спеціальної освіти.

Основні завдання цих заходів мають бути такими:

- зорієнтувати усіх учасників в інформації, яка присвячена особливостям порушень пізнавальної сфери учнів та основам корекційної роботи з ними;

- детально пояснити всі особливості введення в навчальний процес корекційно спрямованого педагогічного забезпечення;

- обговорити всі проблемні моменти стосовно індивідуального навчання дітей з порушеннями пізнавальної діяльності;

- наголосити на важливості здобуття спеціальної освіти, проходження курсів підвищення кваліфікації, участі у вебінарах, семінарах, майстер класах по корекційній педагогіці.

На першій та другій лекції на теми «Психолого-педагогічна характеристика особливостей дітей з інтелектуальними порушеннями», «Психолого-педагогічна характеристика дітей із затримкою психічного розвитку», учасникам потрібно надати базову інформацію з найголовніших питань корекційної педагогіки за такими напрямками як особливості розвитку дітей з порушеннями пізнавальної діяльності та основи корекційної роботи з ними.

Під час другої та третьої лекцій мають обговорюватись особливості корекційно спрямованого педагогічного забезпечення. Учасникам необхідно детально пояснити особливості реалізації у навчальному процесі алгоритму дотримання реалізації корекційної складової, роботи з формування навчальної діяльності учнів, заходів з підвищення компетентності у наданні корекційних послуг, роботи з батьками дітей.

В ході супервізії учасники мають ставити запитання стосовно індивідуального навчання дітей з порушеннями пізнавальної діяльності та необхідно провести мотиваційну бесіду щодо подальшої самоосвіти (проходження курсів підвищення кваліфікації, участі у вебінарах, семінарах, майстер класах по корекційній педагогіці, здобуття спеціальної освіти).

У ході цих заходів потрібно з’ясувати базову інформацію по сутності порушень, етіології, класифікації та особливостях навчання дітей з інтелектуальними порушеннями та дітей із затримкою психічного розвитку.

Також учасникам необхідно надати індивідуальні консультації. На цих консультаціях важливо розглянути всю документацію по кожній дитині індивідуальної форми з порушеннями пізнавальної діяльності (індивідуальна справа дитини, картка психолого-педагогічно вивчення, портфоліо дитини та інше), уточнити психолого-педагогічні висновки по розвитку учнів та навчальній програмі, визначити індивідуальні особливості школярів та з’ясувати всі нюанси введення корекційно педагогічного забезпечення щодо їх навчального процесу. Протягом усього формувального експерименту педагогам та усім членам команди фахівців по-потребі надавались консультації з питань, які виникали в навчальному процесі.

• Тісна співпраця вчителя, який забезпечує освітній компонент, з вчителем-дефектологом та усіма членами команди фахівців в умовах індивідуального навчання у роботі з дітьми з порушеннями пізнавальної діяльності. Ця умова була забезпечена шляхом роботи з усіма членами мультидисциплінарної команди. На початку введення в навчальний процес корекційно спрямованого педагогічного забезпечення та протягом року у кожній школі необхідно провести методичні засідання (близько 7-8 засідань) в яких брали участь усі члени команди фахівців. На таких засіданнях мають обговорюватись питання спільної роботи над розробкою календарно-тематичних планувань, реалізації міжпредметних зв'язків, ведення журналів взаємозв'язку тощо. Також необхідно провести тренінги колективного взаємозв'язку на теми: «Запуск механізмів командної роботи», «Правильна організація роботи команди фахівців – гарант успішності навчання учнів», «Командна робота у реалізації корекційно спрямованого педагогічного забезпечення».

Основною метою проведення першого тренінгу «Запуск механізмів командної роботи» є згрупування членів команди фахівців, демонстрація переваг спільної роботи. Метою тренінгу «Правильна організація роботи команди фахівців – гарант успішності навчання учнів» є демонстрація ролі та важливості роботи кожного з членів команди у корекційно-педагогічному супроводі та виділити ділянки спільної роботи. Метою тренінгу на тему «Командна робота у реалізації корекційно спрямованого педагогічного забезпечення» є спільне виконання завдань по впровадженню корекційно спрямованого педагогічного забезпечення (наприклад, спільна розробка фрагменту календарно-тематичного планування, пошук міжпредметних зв'язків з конкретного предмету та інше).

• Забезпечення повноцінного сприймання, засвоєння та застосування навчального матеріалу. Забезпечення цієї умови має здійснюватися насамперед правильною організацією роботи вчителя та команди фахівців. Важливою складовою цієї умови є включення батьків у навчальний процес, оскільки однією з причин низького рівня засвоєння програми дітьми є недостатня кількість годин, яка виділяється на індивідуальне навчання, тому було запропоновано доручення батькам дітей більше роботи (не враховуючи виконання домашнього завдання) по закріпленню та повторенню навчального матеріалу, де вчителі мають детально розписати хід таких завдань.

• Проведення систематичної роботи педагогів з батьками дитини з метою корекційної просвіти. Оскільки найбільше часу діти індивідуальної форми проводять з батьками, то робота саме батьків може стати потужним рушієм покращення пізнавальних можливостей та успішності у навчанні. Зміст такої роботи має бути спрямований на розкриття особливостей такої категорії дітей та їх навчальної діяльності. Основною формою роботи мають бути індивідуальні консультації.

• Соціалізація дитини в умовах індивідуального навчання. Для подолання проблем з соціалізацією дітей індивідуальної форми навчання необхідно як мінімум раз на тиждень інтегрувати учня у супроводі батьків в колектив дітей. Цей процес може здійснюватись через організацію спільних уроків (музика, образотворче мистецтво, трудове навчання), виховних годин, шкільних гуртків, свят з ровесниками. Якщо у дитини складні порушення і вона не може навіть один раз на тиждень відвідувати школу, потрібно організувати відвідування школярами дитини вдома.

• Сприяння в адаптації умов перебування дитини в позашкільних закладах для досліджуваної категорії дітей тощо. З метою покращення соціальної взаємодії та підвищення самореалізації дітей з порушеннями пізнавальної діяльності потрібно провести роботу з батьками з влаштування дитини в позашкільні заклади для відвідування гуртків. Насамперед потрібно визначити гурток, який би відповідав інтересам та можливостям дитини. Вчителям обов'язково потрібно провести бесіду з керівником гуртка для того, щоб батьки могли перебувати поруч з дитиною та керівник враховував особливості дитини у навчальному процесі.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Створення спеціальних умов в індивідуальному навчанні забезпечує якісні зміни в організації навчального процесу дітей з порушеннями пізнавальної діяльності, в роботі педагогів та в участі батьків у навчанні дітей, що сприяє підвищенню результатів навчання учнів. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку та впровадження умов, які забезпечуватимуть психологічну складову у навчанні та розвитку дітей з особливими освітніми потребами.

Література.

1. Будяк Л. В. Основи інклюзивної освіти : навч.-метод. посіб. Черкаси : Вид. ЧНУ, 2009. 90 с.

2. Бондар В. І. Інтеграція дітей з обмеженими психофізичними можливостями в загальноосвітні заклади : за і проти. Дефектологія. 2003. № 3. С. 2–5.

3. Зайченко І. В. Педагогіка : підручник для педагогічних ВНЗ. Вид. 2-е. Київ : Освіта України, КНТ, 2008. 528 с.

4. Інклюзивна освіта : теорія та практика : навч.-метод. посіб. / Миронова С. П. та ін.; за заг. ред. С. П. Миронової. Кам'янець-Подільський : КПНУ ім. І. Огієнка, 2010. 238 с.

5. Кучерявий О. Г. Педагогіка : особистісно-розвивальні аспекти : навч. посіб. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2014. 440 с.

6. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта : реалії та перспективи : монографія. Київ : Самміт-Книга, 2009. 272 с.

7. Липа В. А. Основы коррекционной педагогики : учебное пособие. Донецк : Лебідь, 2002. 327 с.

8. Сак Т. Індивідуалізація навчання учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивному класі. Особлива дитина: навчання і виховання. 2014. № 4. С. 18–23.

9. Синьов В. М. Корекційна психопедагогіка, Олігофренопедагогіка : підручник. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. 238 с.

10. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посіб. Вид. 3-тє, стереотип. Київ : Академвидав, 2009. 560 с.

11. Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 560 с.

References.

1. Budiak L. V. Osnovy inkliuzyvnoi osvity : navch.-metod. posib. Cherkasy : Vyd. ChNU, 2009. 90 s.

2. Bondar V. I. Intehratsiia ditei z obmezhenymy psykhofizychnymy mozhlyvostiamy v zahalnoosvitni zaklady : za i proty. Defektolohiia. 2003. № 3. S. 2–5.

3. Zaichenko I. V. Pedahohika : pidruchnyk dlia pedahohichnykh VNZ. Vyd. 2-e. Kyiv : Osvita Ukrainy, KNT, 2008. 528 s.

4. Inkliuzyvna osvita : teoriia ta praktyka : navch.-metod. posib. / Myronova S. P. ta in.; za zah. red. S. P. Myronovoi. Kamianets-Podilskyi : KPNU im. I. Ohiienka, 2010. 238 s.

5. Kucheriavyi O. H. Pedahohika : osobystisno-rozvyvalni aspekty : navch. posib. Kyiv : Vydavnychyi Dim «Slovo», 2014. 440 s.

6. Kolupaieva A. A. Inkliuzyvna osvita : realii ta perspektyvy : monohrafiia. Kyiv : Sammit-Knyha, 2009. 272 s.

7. Lypa V. A. Osnovы korrektsyonnoi pedahohyky : uchebnoe posobye. Donetsk : Lebid, 2002. 327 s.

8. Sak T. Indyvidualizatsiia navchannia uchniv z osoblyvymy osvitnimy potrebamy v inkliuzyvnomu klasi. Osoblyva dytyna: navchannia i vykhovannia. 2014. № 4. S. 18–23.

9. Synov V. M. Korektsiina psykhopedahohika, Olihofrenopedahohika : pidruchnyk. Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, 2007. 238 s.

10. Fitsula M. M. Pedahohika : navch. posib. Vyd. 3-tie, stereotyp. Kyiv : Akademvydav, 2009. 560 s.

11. Iahupov V. V. Pedahohika : navch. posib. Kyiv : Lybid, 2002. 560 s.

УДК 376

Tereza Azatyan
PhD in Education, Associated professor
Armenian State Pedagogical University
after Khachatur Abovyan
(Yerevan, RA)
Arevik Alaverdyan, Haykuhi Gharibyan
Armenian State Pedagogical University
after Khachatur Abovyan
(Yerevan, RA)

STRATEGIES FOR TEACHING CHILDREN WITH AUTISM IN PHYSICAL EDUCATION

Тереза Азатян
Кандидат педагогічних наук, доцент Вірменський державний педагогічний Університет імені Х. Абовяна (Республіка Вірменія, м. Єреван) Аревік Алавердян, Гарібян Айкуї
Вірменський державний педагогічний
Університет імені Х. Абов'яна
(Республіка Вірменія, м. Єреван)

СТРАТЕГІЇ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З РАННИМ ДИТЯЧИМ АУТИЗМОМ (РДА) НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація: Фізичне виховання в рамках шкільної освіти – це дисципліна, де дитина з розладом аутистичного спектру (РАС) може не лише здобувати знання, навички та вміння, а також бути зосередженою на їх практичному застосуванні, але й найбільшою мірою (порівняно з іншими академічними дисциплінами) отримує комунікативні навички, соціалізацію та має найбільші перспективи для перетворення мимовільних взаємодій на змістовні. Тому тема цієї статті видається нам настільки актуальною.

Метою цієї статті є узагальнення інформації щодо практичних стратегій, які викладачі фізичної культури можуть використовувати під час навчання дітей з аутизмом. Ми розділили статтю на три напрямки: структурування середовища, врахування комунікативних труднощів та запобігання складній поведінці. Слід зазначити, що кожна дитина з аутизмом має унікальні сильні та слабкі сторони, тому не всі ці пропозиції будуть доречними для всіх дітей з аутизмом.

Ключові слова: розлад аутистичного спектру (РАС), фізичне виховання, стратегії, комунікація

Abstract: Physical education within the framework of school education is a discipline where a child with autism spectrum disorder (ASD) can not only acquire knowledge, skills and abilities, as well as be focused on their practical application, but to the greatest extent (in comparison with other academic disciplines) receives communication skills, socialization, and has the greatest prospects for converting involuntary interactions into meaningful ones. Therefore, the topic of this article seems to us so relevant.

The purpose of this article is to summarize information into practical strategies physical educators can use when teaching children with autism. We have divided the article into three areas: structuring the environment, accommodating communication challenges, and preventing challenging behaviors. It should be noted that each child with autism presents unique strengths and weaknesses, so not all these suggestions will be appropriate for all children with autism.

Key words: Autism spectrum disorder (ASD), physical education, strategies, communication

Налаштування середовища. Діти з РДА погано розуміють своє оточення і часто засмучуються, коли спантеличені або зіштовхуються зі зміною розпорядку. Таким чином, перше, що слід враховувати, - створити чітку структуру і розпорядок, а також створити середовище, в якому використовуються візуальні можливості учнів. Нижче наведено деякі приклади того, як встановити структуру та розпорядок фізичного виховання.

Фізичне розташування. Для дітей з РДА важливе фізичне планування приміщення. По можливості довкілля має давати візуальні підказки, куди йти і що робити. Навколишнє середовище не повинно надто відволікати, а певні області для виконання певних навичок мають бути чітко позначені (наприклад,

приклеювання на стіну зображення людини, яка кидає м'яч, вказує на місце метання). Крім того, встановіть чіткі межі, щоб допомогти дітям з РДА знати, куди вони можуть і не можуть іти. Для дітей з РДА, яким необхідно займатися чимось далеко від однолітків, створіть тихе місце, вільне від факторів, що відволікають, і подразників, куди вони можуть піти, щоб заспокоїтися. Для деяких це може бути так само просто, як дозволити дитині посидіти в кутку обличчям до своїх однолітків на кілька хвилин.

Встановіть порядок дня. Хоча вихователям з фізичної культури потрібна гнучкість, щоб вводити нові заняття та розділи протягом навчального року, дітям з РДА найкраще, коли щоразу, коли вони входять до спортзалу, дотримується постійний розпорядок. Вони, здається, менше турбуються про те, що буде далі, якщо точно знають, чого від них чекають, і мають певний розпорядок дня. Це може бути так само просто, як якщо учень з'явиться до призначеного місця в залі для відвідування, і виконає просту та послідовну розминку. Після розминки можна вводити нові заняття та стилі навчання. Ключ у тому, щоб дати дитині з РДА можливість відчути певну послідовність та звичку у спортзалі.

Майте чітке закінчення уроку. Так само, як важливо мати порядок дня на початку уроку, переконайтеся, що активна частина заняття закінчується досить рано, щоб врахувати чітке закінчення уроку. Порядок

«закінчення заняття» має бути однаковим щодня всім учасників із РДА. Чітке закінчення допомагає дитині з РДА перейти від занять фізкультурою до наступного заняття. Наприклад, зазвичай просіть дитину допомогти прибрати якесь обладнання, сісти у вказаному місці чи зі своєю командою або виконати просту завершальну процедуру розтяжки. Заспокійливе заняття наприкінці уроку (лежачи та виконання дихальних вправ чи поз у стилі йоги), ймовірно, також підійде учням без інвалідності.

Використовуйте візуальні розклади та візуальні підказки. На додаток до встановленого розпорядку Блюбо та Кольман відзначили у своїй статті, що багатьом дітям з РДА корисні візуальні графіки. Діти з РДА часто використовують розклад протягом свого шкільного дня і відносно легко застосовувати графіки у фізичному вихованні. Розклад занять фізкультурою може бути таким самим простим, як папка з картинками та словами для опису розпорядку та повсякденної активності. Щоб учень міг вести облік, відформатуйте розклад у два стовпці. В одному стовпці перерахуйте або розмістіть зображення заходів, які потрібно виконати. В іншому - позначте дії у міру їхнього завершення. Або, якщо ви використовуєте картинки, учень переміщає кожну картинку в «закінчений» бік таблиці, щоб показати, чого досяг у фізичному вихованні. Розклади допомагають дитині освоїтися з повсякденними заняттями фізкультурою, які заспокоюють і зменшують занепокоєння, а також дають дитині почуття виконаного обов'язку. Помічник вчителя дитини або однолітка можуть допомогти дитині використовувати її графік фізичного виховання, даючи фізичному вихователю можливість інструктувати та контролювати весь клас.

Спілкування. Блок та Хеллідей зазначили, що спілкування є основною проблемою для дітей з РДА. Деякі діти з РДА можуть говорити і розуміти багато вербальних сигналів, тоді як інші діти з РДА здаються німими і реагують лише на зображення або мову жестів. У будь-якому випадку вихователь з фізичної культури повинен з'ясувати, як краще спілкуватися з дитиною з РДА. Хорошим початком буде використання системи комунікації, аналогічної до тієї, яку використовує вчитель спеціальної освіти або помічник вчителя. Нижче наведено деякі загальні пропозиції щодо спілкування з учнями з РДА.

Привертайте увагу студента. Переконайтеся, що приділяєте увагу дитині, коли даєте вказівки, особливо під час демонстрації. Крім того, використовуйте мультисенсорний підхід, наприклад, додаткові кольори для

виділення критичних компонентів (наприклад, червоною стрічкою на лівій нозі та правій руці, щоб підкреслити опір під час кидка). Зверніть увагу на фактори, що відволікають, які можуть привернути увагу дитини. Помістіть

дитину спиною до цих факторів, що відволікають, коли вона отримує вказівки.

Спростіть усні вказівки. Розуміння вербальних вказівок є проблемою для більшості дітей із РДА. Будьте готові спростити усні вказівки та доповнити їх додатковими демонстраціями та фізичною допомогою. (Поговоріть з логопедом дитини, батьками або учителем спеціальної освіти, щоб отримати більше ідей.) Спростити вказівки можна так само просто, як сказати «Дивися на мене» перед демонстрацією того, що ви хочете, щоб дитина робила; потім завершіть демонстрацію фразою

"черга Сари". Примітка. Займенники можуть збивати з пантелику деяких дітей з РДА. Замість того, щоб говорити: «Тепер твоя черга», спробуйте:

"Тепер черга Сарі". Позбавтеся жаргону. Жаргонні слова і висловлювання під час уроку часто збивають з пантелику дітей з РДА. Отже, спробуйте мінімізувати це. Сказавши щось на кшталт «Не спускайте очей із мети», учасник із РДА може наблизитися до мети і справді поглянути на неї! Такі терміни, як

«біжи, як вітер», «замерзай», «намагайся торкнутися стелі, коли стрибаєш» або «відривайся від м'яча», можуть мотивувати дітей без інвалідності, але вони просто збивають дітей з пантелику з РДА.

Використовуйте альтернативні форми спілкування. Багато дітей з аутизмом покладаються альтернативні форми спілкування. Ці альтернативні форми спілкування включають зображення (наприклад, зображення м'яча), реальні предмети (наприклад, м'яч) і мову жестів (підписання словом «м'яч»). Як зазначалося вище, фізичному вихователю важливо з'ясувати, яку форму альтернативного спілкування використовує кожна дитина, а потім послідовно використовувати цю систему при взаємодії з дитиною. Наприклад, вивчіть прості знаки, які стосуються фізичного виховання (наприклад, сидіти, встати, бігати тощо. буд.), і використовуйте їх спілкування з дитиною, який покладається мову жестів.

Одна з переваг викладачів фізичного виховання перед іншими дисциплінами полягає в тому, що дуже багато з того, що викладається дітям у процесі фізичного виховання, може бути представлене демонстрацією та фізичною допомогою. Після усного пояснення чогось класу, ймовірно, дітям з РДА буде корисна демонстрація чи фізична допомога у їх початкових спробах. Це може зробити як вчитель, і помічник.

Запобігання зухвалій поведінці. Багато дітей з РДА демонструють зухвалу поведінку, таку як блукання, втеча, гучні звуки, плач чи сміх без видимої причини. Як зазначають у цій статті Макдональд, Джонс та Істон, першим кроком при зіткненні зі складною поведінкою є консультація вчителя спеціальної освіти дитини та/або батьків. Запитайте, якої поведінки очікувати, що викликає цю поведінку і які методи працюють, щоб запобігти або зупинити таку поведінку. У деяких ситуаціях доречно поінформувати однокласників дитини без інвалідності про те, на що чекати. Їх менше бентежити, якщо вони знають, як ігнорувати певну поведінку, як допомогти з певною поведінкою і коли слід виявляти обережність або просити про допомогу. Нижче наведені деякі пропозиції, які можуть перешкодити дитині з РДА виявляти зухвалу поведінку.

Використання позитивного підкріплення. Намагайтеся знайти для дитини унікальні підкріплення. Знову ж таки, батьки та вчителі - хороший ресурс для визначення заохочення, яке працює для конкретної дитини. Це може бути так само просто, як дай п'ять, або щось складніше або відчутне, наприклад, наклейка або навіть їжа. Ідея заохочення полягає в тому, щоб навчити дитину причині та наслідку (якщо я виконую щось, про що мене просять, я отримую те, що хочу). Харчове підкріплення зазвичай є короткостроковою стратегією, що переходить у вторинні форми підкріплення (поплескування по спині або вільний час для гри з улюбленим предметом).

Ймовірно, вчитель початкової школи чи група фахівців розробили спеціальний графік підкріплення більшості дітей з РДА. Важливо, щоб вихователь з фізичної культури дотримувався цього графіка. Узгодженість підкріплень у різних умовах робить їх ефективнішими всім учасників. Допомагає те, що більшість дітей із РДА супроводжує до занять фізкультурою помічник вчителя, який може допомогти доставити підкріплення або нагадати вчителеві про поточний статус дитини за графіком підкріплення.

Знайдіть дії, що підкріплюють. У той час як їжа та підкріплення з класу (наприклад, перегляд улюбленого відео або гра з улюбленою іграшкою) можуть бути використані в процесі фізичного виховання, багато дітей з РДА знайдуть фізичні вправи, які також приносять задоволення та зміцнюють. Наприклад, багатьом дітям з РДА подобаються дії, що повторюються, такі як відскок м'яча або попадання його в кошик знову і знову. Коли у дитини виявляється інтерес до такої фізичної активності, це можна використовувати як підкріплення. Наприклад, поясніть дитині, що якщо вона виконає 10 присідань та 10 віджимань, їй буде дозволено вести баскетбольний м'яч протягом 2 хвилин.

Зосередьте увагу та закріпіть відповідну поведінку. Незалежно від обраного типу нагороди, переконайтеся, що вона використовується для привернення уваги до правильної поведінки дитини. Спробуйте зловити його на тому, що він має робити; потім похваліть його за таку поведінку. Зосередившись

на позитивній поведінці, учень починає розуміти, що нагорода вища, коли він виконує те, про що просять. Тому уникайте негативних команд, таких як «ні» чи «не чіпати». Натомість використовуйте такі фрази, як «чекайте» або «руки вниз». Зосередьтеся на позитиві, щоб допомогти усунути небажану негативну поведінку.

Навчайте правильного використання обладнання. Діти з РДА часто використовують обладнання неналежним чином чи стереотипно і навіть небезпечно. Наприклад, дитина може наполягати на тому, щоб тільки багаторазово підстрибувати на м'ячі для вправ, а не використовувати його для розтягування та зміцнення. Підкріпивши учня, коли вона використовує обладнання належним чином, можна змінити його поведінку, навчивши її правильному використанню.

Однокласники можуть бути надзвичайно корисними, демонструючи правильне використання обладнання та підказуючи дитині з РДА, як ним користуватися. Або просто попросіть дитину прибрати обладнання, коли воно не використовується, запобігає його неналежному використанню.

Робота із сенсорною чутливістю. Чутливість до подразників у середовищі фізичного виховання, таким як звуки (багато тренажерних залів досить гучні), погляди (м'ячі або однолітки швидко переміщаються) та дотики (занадто близько до однолітків) можуть призвести до небажаної поведінки. Дитина з РДА, яка надмірно стимулюється своїм оточенням, може стати збудженою, раптово спробувати вирватися з оточення або поводитися по відношенню до дорослих або однолітків. Важливо з'ясувати, які типи сенсорної чутливості у дитини, і зробити все можливе, щоб контролювати ці стимули. Це може бути так само просто, як замінити свисток сигналом рукою або рекомендувати одноліткам припинити кричати (чого в будь-якому випадку бути не повинно!).

На жаль, на типовому уроці фізкультури багато шумів, які неможливо приглушити: скрип взуття про підлогу, стукіт обладнання або луна, що виникає під час руху у великому відкритому просторі. Тим не менш, рівень шуму, який залишається непоміченою більшістю дітей, може здаватися оглушливим для дитини з РДА, яка чутлива до звуку. У таких випадках дитині з РДА слід дозволити на заняттях фізкультурою

носити навушники заглушити звуки в тренажерному залі. Або дозвольте дитині залишити спортзал разом з його помічником викладача на кілька хвилин або навіть більшу частину заняття, якщо у нього проблеми з шумом у різні дні.

Робота з зухвалою поведінкою. Навіть із рутиною, графіком із картинками, помічником вчителя, використанням підкріплення та іншими модифікаціями у учня з РДА все одно будуть важкі дні. Тому важливо знати будь-який план поведінки, щоб упоратися зі складною поведінкою дитини. Деяким дітям достатньо лише почути ключове слово або нагадування про заохочення, яке вона намагається заробити, щоб їх знову перенаправили до правильної поведінки. Іншим потрібне тихе місце, щоб заспокоїтись або піти на невелику прогулянку зі своїм помічником вчителя. Третім потрібна додаткова підтримка, наприклад тривала прогулянка з помічником вчителя, лежання на килимку протягом декількох хвилин або сильний тиск з боку помічника вчителя (наприклад, масаж). Глибокий тиск може знизити напругу учня та переорієнтувати його на поточне завдання.

Хоча РДА є розладом спектра, пристосування до нього також відбуваються в спектрі. Таким чином, в той час як одній дитині може знадобитися всього кілька хвилин на килимку або в тихому місці, іншим може знадобитися майже весь урок, щоб заспокоїтися і повернутися до «нормальних» занять. Щоб вчитель знав різницю та правильно реагував, потрібен командний підхід. Важливо, щоб педагог з фізичного виховання був знайомий і наслідував план, розроблений групою фахівців. Це включає забезпечення підтримки (простір, гімнастичний килимок і т. д.), необхідну, щоб допомогти дитині заспокоїтися.

Висновок. Працюючи з дітьми з РДА у сфері фізичного виховання важливо пам'ятати, що універсального рішення всім не існує. РДА впливає на кожну дитину по-різному. Однією дитині можуть знадобитися лише додаткові візуальні підказки, щоб пристосуватися до обмежень у словесній мові. Інший може потребувати постійної підтримки помічника вчителя. Ще прикро те, що дитина з РДА може сьогодні поводитися певним чином, а на наступний - зовсім іншим. Головне - дізнатися якнайбільше про дітей з РДА від групи фахівців. Потім будьте готові реалізувати індивідуально певні стратегії для структурування середовища, вирішення проблем спілкування та запобігання зухвалої поведінки.

Література

1. Мартинова О.Г., Валішин Е.Х. Графічне обґрунтування адаптивної фізичної культури як технології реабілітації дітей із розладами аутистичного спектру [Текст] / О.Г. Мартинова, Е.Х. Валишин // Молодий вчений. – 2017. – №4.
2. Микільська О.С. Діти та підлітки з аутизмом. Психологічне супроводження [Текст] / О.С. Микільська, Є.Р. Баєнська, М.М. Ліблінг, І.А.Костін, М.Ю. Веденіна, А.В. Аршатський, О.С. Аршатська. – Теревінф, 2005.
3. Плаксунова Е.В. Вплив занять за програмою адаптивного фізичного виховання «Моторна абетка» на руховий та психомоторний розвиток дітей з розладами аутистичного спектру [Текст]/Е.В. Плаксунова// Аутизм та порушення розвитку. – 2009. – № 4.
4. Смирнов В.М., Дубровський В.І. Фізіологія фізичного виховання та спорту [Текст]: Навч. для студ. середовищ. та вищ. навчальних закладів/В.М. Смирнов, В.І. Дубівський. – Владос-Прес, 2002.

References

1. Martynova O.G., Valishyn E.Kh. Graphical justification of adaptive physical education as a technology for the rehabilitation of children with autism spectrum disorders [Text] / O.G. Martynova, E.Kh. Valishyn // Young Scientist. – 2017. – No. 4.
2. Mykilska O.S. Children and adolescents with autism. Psychological support [Text] / O.S. Mykilska, E.R. Bayenska, M.M. Liebling, I.A. Kostin, M.Yu. Vedenina, A.V. Arshatsky, O.S. Arshatska. – Terevinf, 2005.
3. Plaksunova E.V. The influence of classes under the adaptive physical education program “Motor alphabet” on the motor and psychomotor development of children with autism spectrum disorders [Text] / E.V. Plaksunova// Autism and developmental disorders. – 2009. – No. 4.
4. Smirnov V.M., Dubrovsky V.I. Physiology of physical education and sports [Text]: Textbook for students of secondary and higher educational institutions/V.M. Smirnov, V.I. Dubovsky. – Vlados-Press, 2002.

УДК: 378

А.Ж. Касаболат
Євразійський національний університет
ім. Л. н. Гумільова (Нур-Султан Казахстан)

ДЕЯКІ ПИТАННЯ РОЗВИТКУ НАВИЧОК КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ ПРИ ПРОЕКТУВАННІ НАВЧАННЯ

A.Zh. Kassabolat
L. N. Gumilyov Eurasian National University
(Nur-Sultan Kazakhstan)

SOME PROBLEMS OF DEVELOPING STUDENDTS` CRITICAL CRITICAL THINKING SKILLS IN THE DESIGN TRAINING

Annotation. During the pandemic, the process of designing the stage of practical testing of students as future teachers is considered.The dynamics of the development of the world literature base (ngram) on the development of critical thinking of students in the process of educational and project process is analyzed.The use of elements of critical thinking technology in the organization of classes during practical tests conducted by students at school, discussion at the stage of performing intellectual.tasks by students was worked out.Pedagogical conditions for the effective development of students ' critical thinking skills, depending on the current situation, are determined and theoretically justified.

Keywords: educational-project, critical thinking, pandemic, future teacher, process, analysis.

Постановка проблеми та актуальність. COVID-2019, що сколихнув світ, не оминув і освітній сектор. Організація студентоцентрованого навчання під час пандемії кардинально змінилася. Оскільки синхронне навчання студентів не є активним процесом, педагогічні стратегії, що вимагають активної участі студентів у багатьох навчальних ситуаціях, стали складнішими. Для того, щоб майбутнє покоління зростало як інтелектуали, попит на спеціалістів з критичним мисленням та навичками вирішення проблем, які можуть ефективно організовувати студентів у будь-якій ситуації, безсумнівно, зросте.

Це питання відображено в реформах, які запропонували напрямок розвитку нашої країни до 2050 року, головною метою освіти є необхідність адаптації системи освіти до нового соціально-економічного середовища та модернізації освітніх методологій[1].

Безперервна освіта майбутнього вчителя має велике значення, тому ми розглянули генезис дизайну в освіті [6], а також розглянули особливості дизайн-ідей у світі філософії[8]. Проектування навчання в синхронному просторі, використання передових методів навчання та мотивація студентів було нелегким завданням для вчителів. Вчителям потрібно швидко адаптуватися до змін у суспільстві, швидко та ефективно опановувати програми, а також використовувати різні ефективні методи планування уроків. Всесвітньо визнані технології та методології дуже

розвивається день у день, але під час пандемії ми заохочували студентів до активної участі в навчанні, а навчання на основі теорії здійснювалося з використанням технології критичного мислення як дослідження навчального досвіду студентів та дизайну викладання.

У зарубіжних роботах можна побачити, що, як показує база даних світової наукової літератури (ngram), навички критичного мислення студентів залишаються актуальними в сучасній ситуації.

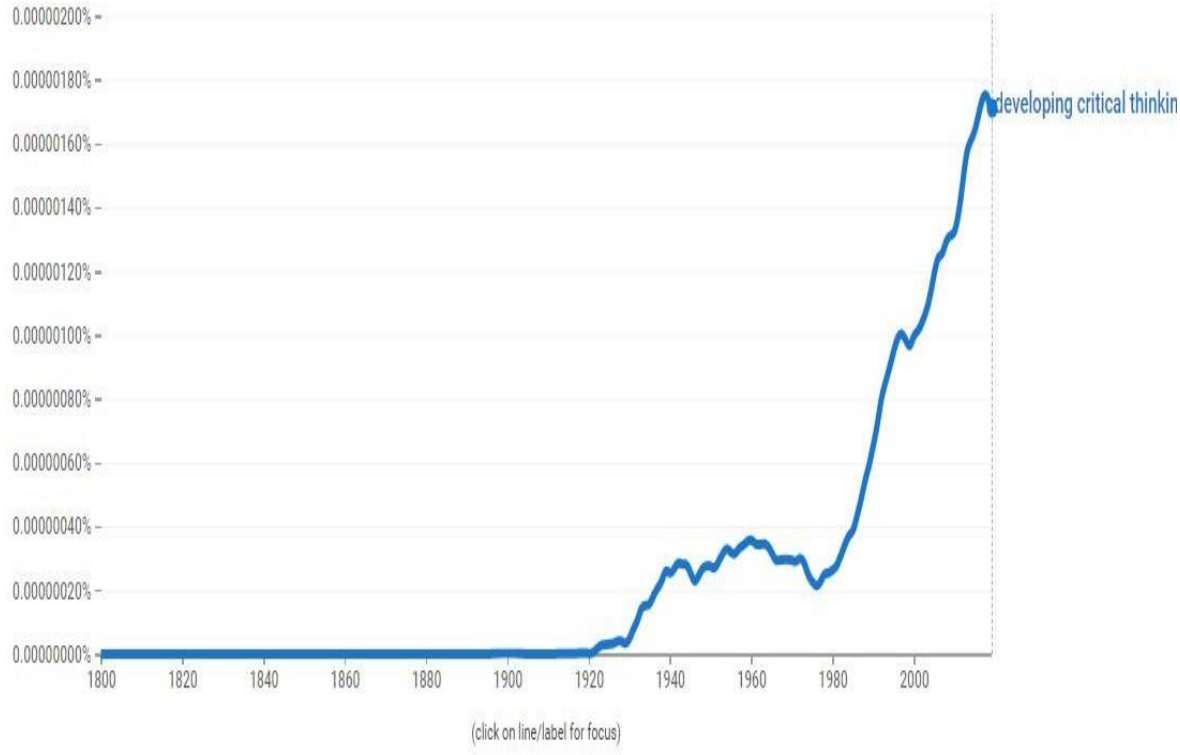


Рисунок 1. Динаміка досліджень розвитку критичного мислення в зарубіжній літературі.

Як показано на рисунку 1, можна спостерігати динаміку досліджень розвитку критичного мислення в галузі наукової освіти. Цей метод посів важливе місце в рамках досліджень на кожному етапі історичного розвитку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У дослідницьких роботах канадських вчених П. Сердюкова [1], Зіднея [2], Длаба [3], Бейкера Хьялмарсона [4], Махоні та Холла [5] розглядається використання технологій у синхронному навчанні та вирішення виниклих проблем. Вчені поділилися своїм досвідом, щоб не підривати навчання.

Важливість критичного мислення для майбутніх поколінь обговорювалася в роботах Е. Де Боно, Дж. Дьюї, Р. Х. Джонсона, Д. Кластера, М. Ліпмана, К. Мередіта, Д. Спіро, Дж. Стелле, Ч. Темпла, Д. Халперна, П. Фрейре.

У свою чергу, Волтерс та Хуссейн у своїх дослідженнях розглядали необхідність бути готовим очікувати та прогнозувати труднощі та невдачі у підготовці студентів до майбутніх професіоналів, і стверджували, що вчителі повинні заохочувати студентів до наполегливості у своїх зусиллях, забезпечувати чітку узгодженість дій при розробці цілей, а також мотивувати студентів до навчання за допомогою ефективних стратегій навчання та ефективних стратегій управління часом. Вчителі також покликані розглянути можливості використання цієї розробки для студентів [9].

Твенге дійшов висновку, що через усталений стереотип, сучасні студенти потребують підтримки через можливості розвитку навичок критичного мислення та наполегливості [10].

Мета дослідження: моніторити розвиток навичок критичного мислення студентів протягом пілотного етапу з використанням елементів технології критичного мислення в процесі розробки уроку.

Дослідницькі завдання: Визначити та теоретично обґрунтувати педагогічні умови ефективного розвитку навичок критичного мислення студентів у зв'язку з поточною пандемічною ситуацією.

Виклад основного матеріалу. Дослідницька робота проводилася зі студентами 3-го курсу факультету природничих та соціальних наук Костанайського державного педагогічного університету. Під час практичного випробування, проведеного в училищі, було виявлено, що проведення онлайн-уроків зі школярами не дозволило їм повною мірою продемонструвати навички критичного мислення, до яких вони звикли як майбутні вчителі.

Зрозуміло, що процес розвитку навичок критичного мислення у студентів є двостороннім. У нашому дослідженні вчитель, як тренер або експерт з організації семінарів та тренінгів, займав важливе місце в проблемі розвитку навичок критичного мислення в просторі навчання студентів. Розвиток навичок критичного мислення у студентів був однією з необхідних умов організації ефективної соціальної та професійної роботи. Розуміння різних проблем призводить до виявлення таких аспектів мислення суб'єкта, які раніше не помічалися. Це може підтвердити або, навпаки, докорінно змінити уявлення про явища та процеси. Як сучасний вчитель, здатний враховувати вимоги суспільства, майбутні вчителі повинні були не лише володіти універсальними компетенціями, але й вміти організовувати навички критичного мислення студентів. Під час дослідження синхронно...

На семінарських заняттях ефективно здійснювалося використання методів вставки, SWOT, Колба, аналізу інформації, визначення ключових питань, вміння доводити свою точку зору, аналіз джерел інформації, порівняння та узагальнення, розмежування фактів, розуміння причин і наслідків, синтез інформації, представлення та прийняття обґрунтованих рішень, оцінювання в предметній області, вміння використовувати знання у вирішенні ситуацій, а також розробка власних позицій. Ми проаналізували думки студентів, які опанували методи технології критичного мислення після їхнього досвіду роботи зі студентами. І аналіз відповідав технології критичного мислення. За допомогою SWOT-аналізу були проаналізовані та надані рекомендації. Результати роботи студентів після заняття представлені у вигляді таблиці в таблиці 1.

Таблиця 1.

Результати практичних занять, проведених аспірантами після використання технології критичного мислення зі студентами.

У традиційній організації уроку	**Організація уроку з використанням технології критичного мислення**
Головну роль відіграє вчитель. Здібності учнів можуть бути враховані не повністю. Коли завдання було виконано, не всі учні були залучені.	
Використовуються існуючі ресурси з теми.	Включає ресурси для закріплення розуміння концепцій уроку з теми
Розподілу завдань немає. Студенти працюють індивідуально.	Студенти прагнуть бачити командні процеси та командні результати.
Це може обмежуватися лише підручниками. Особиста думка студента не враховується.	Він стосується соціальних питань. Студент має можливість висловити свої ідеї.

Студенти висловили стурбованість новим форматом навчання в розробці уроків у школі. Тому вони зазначили, що мали можливість широко застосовувати знання, отримані під час розробки уроків, під час практики. Було визначено, що фасилітатору як викладачеві потрібна більша підтримка, зворотний зв'язок та заохочення. Заохочення викладача було високо оцінено студентами. Завдяки комплексним діям у розробці уроків вдалося успішно сприяти наполегливості.

Думки студентів щодо взаємодії зі студентами, які не лише склали практичний іспит, а й знали, як вирішувати проблеми в сучасній складній системі освіти не лише теоретично, а й на практиці.

а також під час дослідження було передбачено організацію стратегій навчання, які можуть підтримувати та розвивати очікувані рішення.

Студенти, які завершили 3-й рік викладацької практики з розробки уроків, визначили якість, яка передбачає практичні уроки, як наполегливість та сміливість не здаватися, стикаючись із труднощами.

Використання технології критичного мислення високого рівня в розробці уроків було раціональною стратегією для нас. Процес розробки уроків відповідав визначенню критичного мислення та елементам мислення, пов'язаним з критичним мисленням. У розробці уроків студенти ставлять запитання, аналізують, синтезують, пояснюють, роблять висновки, використовують міркування та використовують свою інтуїцію та креативність. Це також включає уточнення концепцій, визначення пріоритету проблем та виявлення відомих і невідомих питань, дослідження гіпотез, оцінку різних точок зору, визначення можливих взаємозв'язків, дослідження альтернатив та обмірковування процесу. Це також було ефективно для запрошення студентів до збору даних та визначення ресурсів, які допоможуть їм приймати рішення.

Висновок. Ці дослідження не можуть повністю розглянути питання, що розглядаються в процесі розробки навчання, але вони є серед питань, які розглядаються. У дослідженнях, проведених у стресовий період, студенти продемонстрували розуміння та наполегливість як майбутні педагоги. У час, коли особисте спілкування змінюється в усьому світі, є можливість застосувати новий, позитивний підхід до встановлення ефективної комунікації в багатьох способах взаємодії.

Література

1. П. Сердюков. Асинхронне/синхронне навчання: дослідження онлайн-навчання за допомогою синхронних та асинхронних методів навчання, IGI Global (2020), с. 1-33.

2. Ю.М. Зідней, П. Маккіммі, Р. Ліндберг, М. Шмідт. Навчання «тут чи там»: уроки, отримані в результаті впровадження інноваційних підходів до змішаного синхронного навчання. TechTrends, 63(2)(2019), с. 123-132.

3. М.Х. Длаб, І. Ботіцкі, Н. Хойк-Бозік, К.К. Лоой. Дослідження групових взаємодій у синхронних мобільних комп’ютерно-підтримуваних навчальних заходах. Computers & Education, 146(2020), с. 103-735.

4. К. К. Бейкер, М. Х'ялмарсон. Розробка цілеспрямованих взаємодій студентів для покращення синхронного навчання. Міжнародний журнал веб-орієнтованих технологій навчання та викладання, 14(1)(2019), с. 1-16.

5. Дж. Махоні, К.А. Холл. Дослідження онлайн-навчання за допомогою синхронних та асинхронних методів навчання. Дослідження онлайн-навчання за допомогою синхронних та асинхронних методів навчання, GI Global (2020), с. 52-76.

6. Касаболат А.Ж. Генезис дизайну в освіті. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Методологія андрагогічної освіти в контексті третьої модернізації Казахстану: тенденції, проблеми, рішення». 17 квітня 2020 р. с. 285-290.

7. Касаболат А.Ж. Філософські основи підготовки майбутніх фахівців до проектної діяльності. «Управління інноваціями та технології в епоху глобалізації»: Матеріали 2-ї Міжнародної науково-практичної конференції. Лондон, 2020. 92-98 с.

8. Касаболат Айгуль Жапарбековна. Особливості організації групової роботи в проектуванні освітнього процесу. Наука і життя Казахстану. №9/1 2020 с. 145-151.

9. С.А. Волтерс, М. Дослідження зв'язку між саморегульованим навчанням учнів та академічними досягненнями7 Метапізнання та навчання, 10(3) (2015) с. 293-311

10. М. Твенге Чому зростання підліткової депресії може бути пов'язане з технологічним середовищем. Сучасна думка в психології, том 32, квітень 2020 р., сторінки 89-94

References.

1. P.SerdyukovAsynchronous/synchronous learning chasmExploring online learning through synchronous and asynchronous instructional methods,IGI Global(2020), pp.1-33.

2. J.M.Zydney,P.McKimmy,R.Lindberg,M.SchmidtHere or there instruction: Lessons learned in implementing innovative approaches to blended synchronous learningTechTrends,63(2)(2019), pp.123-132.

3. M.H.Dlab,I.Boticki,N.Hoic-Bozic,C.K.LooiExploring group interactions in synchronous mobile computer-supported learning activitiesComputers & Education,146(2020), p.103735.

4. C.K.Baker,M.HjalmarsonDesigning purposeful student interactions to advance synchronous learning experiences International Journal of Web-Based Learning and Teaching Technologies,14(1)(2019), pp.1-16.

5. J.Mahoney,C.A.HallExploring online learning through synchronous and asynchronous instructional methods Exploring online learning through synchronous and asynchronous instructional methods, GI Global(2020), pp.52-76.

6. Kassabolat A. Zh. Philosophical foundations of preparing future specialists for project activities. «Innovation Management and Technology in the Era of Globalization»: Materials of the VII International Scientific-Practical Conference. London, 2020. 92-98p.

7. Қасаболат Айгүл Жапарбекқызы Оқу үдерісін жобалауда топтық жұмысты ұйымдастырудың ерекшелігі. Қазақстанныңғылымыменөмірі. №9/1 2020 145-151бет.

8. C.A. Wolters, M. Hussain Investigating and its relations with college students self-regulated lerning and academic achievement7 Metacognition and learning, 10(3) (2015) pp 293-311.

9. M. Twenge Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment. Current Opinion in PsychologyVolume 32, April 2020, Pages 89-94.

УДК 376-056.31:[159.954:316.362

С.П. Миронова, Т.Л. Опалюк
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка.
(м. Кам'янець-Подільський, Україна)

РОЛЬ ПЕДАГОГІВ У ФОРМУВАННІ УЯВЛЕНЬ ПРО СІМ'Ю В СТАРШОКЛАСНИКІВ З ТИПОВИМ РОЗВИТКОМ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

S. Myronova, T. Opaliuk
Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University.
(Kamianets-Podilskyi, Ukraine)

THE ROLE OF TEACHERS IN THE FORMATION OF IDEAS ABOUT THE FAMILY IN SENIOR STUDENTS WITH TYPICAL DEVELOPMENT AND INTELLECTUAL DISORDERS

Анотація. Теоретичний аналіз проблеми та її практичне дослідження дозволили авторам визначити, які фактори впливають на формування уявлень про сім'ю у старшокласників з типовим розвитком та інтелектуальними порушеннями; яку роль в цьому відіграють вчителі й вихователі. У статті описано складові формування уявлень про сім'ю, форми педагогічної роботи.

Ключові слова: уявлення про сім'ю; старшокласники; підлітки з інтелектуальними порушеннями; педагоги; сімейне виховання; соціалізація.

Annotation. One of the important and difficult areas of socialization of high school students is their preparation for family life. This aspect is equally necessary for

everyone, regardless of the level of psychophysical development. Theoretical analysis of the problem and its practical study allowed the authors to determine what factors influence the formation of ideas about the family in high school students with typical development and intellectual disabilities; what role teachers and educators play in this. The article describes the components of the formation of ideas about the family, forms of pedagogical work.

Key words: idea of family; high school students; adolescents with intellectual disabilities; teachers; family upbringing; socialization.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Соціалізація людей відбувається у різних сферах життя. Нова українська школа орієнтує на формування в учнів не лише освітніх компетентностей, а й громадянської позиції, соціальних навичок, потрібних для конструктивної поведінки в житті, сім'ї, на роботі [5]. Такі завдання однаковою мірою стосуються й школярів з інтелектуальними порушеннями (далі – школярів з ІП). Довгий час в системі освіти домінував стереотип, що дітей з ІП треба готувати передусім до праці на виробництві. На разі після активного запровадження соціальної моделі ставлення до осіб з інвалідністю такі погляди поступово змінюються. Поступово утверджується думка про різнобічність інтересів і можливостей осіб з ІП, їхнє право на створення власної сім'ї.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання проблеми. Різні аспекти проблеми сімейного виховання досліджені в загальній педагогіці та психології (Н.Волкова, Т.Демидова, А.Кузьмінський, В.Омеляненко, В.Постовий, В.Семенко, В.Сухомлинський та ін.); соціальній педагогіці (С.Калаур, А.Капська, Т.Кравченко, Н.Олексюк, З.Фалинська та ін.), в теорії спеціальної педагогіки (Л.Борщевська, А.Іваненко, І.Звєрєва, В.Левицький, М.Матвєєва, С.Миронова, В.Тесленко, В.Ткачова та ін). В останній час в Україні відбувається становлення корекційної андрагогіки, і, відповідно, усвідомлення необхідності допомоги дорослим особам з інтелектуальними порушеннями в організації самостійного життя, формуванні компетентності щодо сімейних стосунків і створення своєї сім'ї (О.Глоба, І.Саранча, А.Шевцов та ін.). Нові погляди на соціалізацію осіб з інтелектуальними порушеннями вимагають і відповідних досліджень

Мета дослідження полягає у визначенні ролі педагогів у формуванні уявлень про сім'ю у старшокласників з типовим розвитком та інтелектуальними порушеннями.

Завдання дослідження: визначити, які фактори впливають на формування уявлень про сім'ю у старшокласників з типовим розвитком та інтелектуальними порушеннями; яку роль в цьому відіграють вчителі й вихователі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із вагомих і складних напрямків соціалізації старшокласників виступає їхня підготовка до сімейного життя [1; 5; 6; 8]. Цей аспект є однаково необхідним для всіх, незалежно від рівня психофізичного розвитку. Після закінчення школи певна частина випускників з ІП також створюють сім'ї, отже потребують статевої освіти і моральної підготовки до шлюбних стосунків [2; 7]. Проте на відміну від школярів з типовим розвитком (далі – школярі з ТР) учні з ІП самостійно не можуть здобувати досвід щодо сімейних стосунків, розширювати уявлення про взаєминами між особами різної статі та й часто власна сім'я не слугує для них зразком [2; 3; 9; 10]. Тож статеве виховання, формування уявлень про сім'ю є вкрай необхідною ланкою педагогічної роботи у різних типах освітніх закладів [7; 11].

Однією з складових підготовки старшокласників до власного сімейного життя є формування у них уявлень про сім'ю. Т.Демидова дослідила, що однією з умов створення самостійного шлюбу є чіткі уявлення молоді про мету створення власної сім'ї, очікування від неї, розподіл обов'язків тощо [1]. Теоретичний аналіз джерел з проблеми дослідження свідчить про те, що є різні фактори впливу на уявлення школярів про сімейні стосунки, зокрема: досвід власної сім'ї; близькі до дитини сім'ї (родичі, друзі, сусіди); кінофільми; відомості з соціальних мереж; література; школа [4; 6; 8]. Проте ці фактор неоднаковою мірою впливають на учнів з ТР та ІП [2; 7; 9; 10; 11].

Ми провели експрес-опитування старшокласників з ТР та ІП щодо того, звідки вони знають про роль сім'ї в житті людини, розподіл подружніх обов'язків, якості членів сім'ї, ведення сімейного бюджету. Опитування проводилось на базі освітніх закладів м. Кам'янця-Подільського (школи, НРЦ, ІРЦ) шляхом анонімного анкетування; у ньому брали участь учні 7-9-х класів, з них – 168 учнів з ТР, 32 учні з ІП.

Відразу варто відзначити різну реакцію старшокласників обох категорій, а саме: учні з ІП відповідали на питання спокійно, а от учні з ТР сміялися, переглядалися між собою, уточнювали, чому нас це цікавить. Неоднаковими були і одержані відповіді. 82% старшокласників з ІП на перше місце щодо своїх уявлень поставили вчителів і вихователів, а 88% учнів з ТР – власну сім'ю і соціальні мережі.

Припускаємо, що такі відповіді обумовлені тим, що у закладах загальної освіти основна увага приділяється навчанню, а у закладах спеціальної освіти реалізується комплексний підхід, який однаковою мірою стосується і виховання. Щоб переконатися у припущеннях, ми попросили вчителів висловити свою думку щодо того, хто саме має готувати старшокласників до самостійного сімейного життя (було опитано 32 педагоги). 100% педагогів закладів загальної освіти вважають, що це функції батьків. 76% вчителів і

вихователів спеціальних закладів вважають, що це мають здійснювати як батьки, так і заклад; лише 24% респондентів переконані, що це обов'язки сімей.

Вивчення літературних джерел, аналіз практики дозволяє стверджувати, що учні з ТР є більш самостійними у одержанні відомостей про сім'ю, співставляють і аналізують різні джерела, формують власні уявлення. Учні з ІП не завжди самостійно можуть правильно оцінити всі аспекти сімейного життя. Їхні труднощі обумовлені як інтелектуальною неповносправністю, невмінням встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, загальною бідністю уявлень, так і тим, що вони значно менше часу проводять в родині.

Одержані результати дають підставу зробити висновок про те, що роль педагогів у формуванні уявлень про сім'ю у підлітків з ІП є значно вагомішою порівняно з старшокласниками з ТР.

Формування уявлень підлітків з ІП про сімейне життя має охоплювати, зокрема, такі складові: соціальна, моральна, психологічна, господарсько-економічна, правова, естетична підготовка; статева просвіта. Проблеми підготовки учнів до шлюбно-сімейних стосунків є як частиною морального, так і соціально-гігієнічного виховання, яке розв'язується у процесі систематичної роботи школи, сім'ї, лікарів; індивідуального підходу до вихованців.

Важливу роль у формуванні уявлень про сім'ю відіграють корекційно-розвиткові заняття з соціально-побутового орієнтування, які передбачають формування компетентностей старшокласників, необхідних для самостійного сімейного життя, ведення домашнього господарства, виховання дітей тощо.

У спеціальних школах, навчально-реабілітаційних закладах має проводитися і цілеспрямована виховна робота, спрямована на підготовку підлітків до сімейного життя. Зміст підготовки має охоплювати різні аспекти, зокрема: уявлення про ідеали жіночої та чоловічої поведінки; про здоров'я та життєво вагомі гігієнічні навички; розуміння фізіологічних, соціальних та етичних аспектів взаємин між юнаками та дівчатами; спілкування з представниками іншої статі; зміст виконання родинних ролей – подружніх, батьківських, сімейних; відповідальність у сім'ї; створення і розподіл сімейного бюджету; відповідальність за виховання дітей; спілкування в родині; запобігання сімейним конфліктам та ін.

Вибір форм і методів залежить від вікових особливостей учнів, відповідних завдань виховання. До такої роботи в освітньому закладі мають залучатися не лише вчителі й вихователі, а й психолог, соціальний педагог, лікар, медсестра; можуть запрошуватися окремі фахівці – перукар, косметолог, стиліст, юрист, економіст, гінеколог та ін. Наголосимо, що виховна робота має спрямовуватися як на формування уявлень і знань учнів про сім'ю, так і відповідної поведінки, розвиток емоційного ставлення до створення власної сім'ї. Виховні і корекційно-розвиткові заняття мають це передбачати, тому педагоги повинні планувати і репродуктивні, і активні форми. Наприклад: бесіди *«Хто кому в*

сім'ї допомагає», «Як розподілити сімейний бюджет», «Як організувати сімейне дозвілля», «Інтимні стосунки в сім'ї і їх значення», «Хто відповідає за виховання дитини в сім'ї» та ін.; диспути *«Що робить сім'ю міцною», «У чому полягає відповідальність членів родини»* тощо; консультації різних фахівців; гуртки; рольові ігри *«День народження брата», «Срібне весілля бабусі і дідуся»*; читання та обговорення спеціально підібраної літератури; перегляд фільмів з подальшим обговоренням; театралізовані вистави; організація спільних свят з батьками та іншими членами родини; підготовка сюрпризів для батьків. Особливу увагу варто приділити індивідуальній роботі з дітьми, зокрема, з тими, у яких є сексуальні відхилення, проблеми зі здоров'ям, неблагополучні сім'ї та ін.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, формування уявлень підлітків про сім'ю є вагомою складовою їхньої соціалізації. Підготовка учнів до самостійного сімейного життя має здійснюватися школою і сім'єю спільно, взаємоузгоджено. Особливо важливою є роль педагогів у вихованні підлітків з інтелектуальними порушеннями. Проблема статті є доволі актуальною і потребує подальших розвідок щодо диференційованого підходу в підготовці старшокласників до сімейного життя.

Література

1. Демидова Т.А. (2003) Особливості формування уявлень про майбутню сім'ю у старшокласників: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.07. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/16001
2. Іваненко А.С. (2015) Основні напрямки корекційної роботи з підготовки учнів з вадами розумового розвитку до майбутнього сімейного життя: Зб. наук. праць «Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови». Суми. С. 45-55.
3. Капська А.Й., Олексюк Н.С., Калаур С.М., Фалинська З.З. (2010). Соціально-педагогічна робота з проблемними сім'ями: посібник. Тернопіль: Астон. 304 с.
4. Кравченко Т. (2006). Виховний потенціал сім'ї в сучасних умовах. Соціальна психологія. №2 (16). С. 142 – 150.
5. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. URL: https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249613934.
6. Кузьмінський А.І., Омеляненко В.Л. (2006). Педагогіка родинного виховання: навчально-методичний посібник. Київ: Знання. 324 с.
7. Левицький В.Е. (2017). Статеве виховання учнів молодших класів з порушеннями розумового розвитку: монографія. Кам'янець -Подільський: ТОВ «Друк-Сервіс». 100 с.
8. Маценко Л. (2019). Педагогіка сімейного виховання: підручник. Київ: ЦП «Компринт». 376 с.

9. Синьов В.М., Матвєєва М.П., Хохліна О.П. (2008). Психологія розумово відсталої дитини: підручник. Київ: Знання. 359 с.

References

1. Demydova T.A. (2003) Osoblyvosti formuvannia uiavlen pro maibutniu simiu u starshoklasnykiv: avtoref. dys. kand. psykhol. nauk: spets. 19.00.07. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/16001

2. Ivanenko A.S. (2015) Osnovni napriamky korektsiinoi roboty z pidhotovky uchniv z vadamy rozumovoho rozvytku do maibutnoho simeinoho zhyttia: Zb. nauk. prats «Osvita osib z osoblyvymy potrebamy: shliakhy rozbudovy». Sumy. S. 45-55.

3. Kapska A.I., Oleksiuk N.S., Kalaur S.M., Falynska Z.Z. (2010). Sotsialno-pedahohichna robota z problemnymy simiamy: posibnyk. Ternopil: Aston. 304 s.

4. Kravchenko T. (2006). Vykhovnyi potentsial simi v suchasnykh umovakh. Sotsialna psykholohiia. №2 (16). S. 142 – 150.

5. Kontseptsiia realizatsii derzhavnoi polityky u sferi reformuvannia zahalnoi serednoi osvity «Nova ukrainska shkola» na period do 2029 roku. URL: https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249613934.

6. Kuzminskyi A.I., Omelianenko V.L. (2006). Pedahohika rodynnoho vykhovannia: navchalno-metodychnyi posibnyk. Kyiv: Znannia. 324 s.

7. Levytskyi V.E. (2017). Stateve vykhovannia uchniv molodshykh klasiv z porushenniamy rozumovoho rozvytku: monohrafiia. Kamianets -Podilskyi: TOV «Druk-Servis». 100 s.

8. Matsenko L. (2019). Pedahohika simeinoho vykhovannia: pidruchnyk. Kyiv: TsP «Komprynt». 376 s.

9. Synov V.M., Matvieieva M.P., Khokhlina O.P. (2008). Psykholohiia rozumovo vidstaloi dytyny: pidruchnyk. Kyiv: Znannia. 359 s.

УДК: 373.043.2

М.Д. Мога
(м. Одеса, Україна)
О.Д. Файзуллаева
Томський державний педагогічний університет
(м. Томськ, Росія)

СУПЕРВІЗОРСТВО У ВНЗ
(робота з дітьми з особливостями у розвитку)

M.D. Moga
(m. Odesa, Ukraine)
O.D. Faizullaeva
Tomsk State Pedagogical University (Tomsk, Russia)

SUPERVISION AT THE UNIVERSITY
(work with children with disabilities)

Анотація. У даній статті наводиться опис практико-орієнтованого підходу в підготовці майбутніх вчителів з фізичної культури, інструкторів по корекційного фізичного виховання, вчителів-реабілітологів для роботи з дітьми мають різні порушення в розвитку в умовах отримання університетської педагогічної освіти.

Представлена технологія супервізорства як універсального методу професійної підготовки майбутнього педагога. Описано етапи здійснення супервізії педагогом - викладачем педагогічного університету, що є носієм технологій роботи з дітьми. Наведено досвід реалізації технології супервізорства при роботі з учнями за напрямами підготовки «Спеціальна (корекційна) освіта». Позначено ефекти реалізації пропонованого підходу в професійному навчанні у вигляді появи ціннісно-смислових переживань, усвідомленого ставлення до педагогічної діяльності, придбанні досвіду конструктивної взаємодії з партнером-супервизором, отриманні первинного досвіду реалізації професійних трудових дій з дітьми з особливостями у розвитку.

Ключові слова: супервізія, професійна освіта, спеціальна підготовка, практико-орієнтований підхід.

Annotation. This article describes a practice-oriented approach in the training of future physical education teachers, remedial physical education instructors, rehabilitation teachers for working with children with various developmental disorders in the conditions of university pedagogical education.

The technology of supervision is presented as a universal method of professional training of a future teacher. The stages of implementation of supervision by a teacher - teacher of a pedagogical university, who is a carrier of technologies for working with children, are described. The implementation experience of the supervision technology when working with students in the areas of studying "Special (correctional) education" is presented. The effects of the implementation of the proposed approach in vocational training in the form of the emergence of value- semantic experiences, a conscious attitude to pedagogical activity, the acquisition of experience of constructive interaction with a partner-supervisor, and the acquisition of primary experience in the implementation of professional labour actions with children with developmental disabilities.

Key words: supervision, vocational education, special training, practice- oriented approach.

Постановка проблеми. Практико-орієнтований підхід в університетському педагогічному освіті все більше позначає свою актуальність і затребуваність. Необхідною компонентом професійної підготовки майбутніх педагогів дошкільної та початкової освіти відповідно до сучасних вимог є напрямок по роботі з дітьми, які мають порушення в розвитку. Проте відзначимо, що готовність до роботи з дітьми з різними варіантами розвитку як універсальна компетенція для будь-якого профілю освітньої програми ще не є значущою в системній підготовці майбутніх педагогів. У зв'язку з наростаючою потребою в педагогічних кадрах, що мають в тому числі спеціальну підготовку, важливо позначити актуальність розгляду питання практико-орієнтованої підготовки майбутніх педагогічних кадрів для роботи з дітьми, які мають порушення в розвитку.

Метою даного дослідження є розгляд загального феномена супервізерства, яка застосовується для професійної підготовки майбутніх педагогів для корекційної роботі з дітьми які мають порушення в розвитку.

Завдання дослідження:

1. Виділити основні аспекти педагогічної підготовки студентів вищих навчальних закладів.
2. Проаналізувати взаємодію педагога та студента, їх специфіку при становленні майбутнього педагога, спеціаліста.

Виклад основного матеріалу дослідження. В педагогіці та інших галузях знань поняття «супервізія» з'явилося зовсім недавно. Як соціологією, педагогікою, економікою та іншими науками, воно запозичене з психотерапії. Передумовою розвитку даного явища в науках може бути ***концепція пошуку істини Сократа***, в якій позиція педагога розглядається як спосіб надання допомоги в ухваленні рішення на основі особистісних цінностей і вимог совісті учня.

Нами було виділено чотири аспекти такої підготовки:

Перший аспект – ***психологічна готовність***, яка виражається в позитивній установці на спільну діяльність з усіма учасниками навчально- виховного процесу, реабілітаційних заходів, а також в спрямованості на взаємодію і надання необхідної професійної підтримки дітям і дорослим, включення в командну роботу по організації предметно-просторового середовища з урахуванням специфіки порушень дітей, які відвідують конкретну освітню установу, складанні індивідуального освітнього маршруту і карти реабілітаційних заходів і т.п.

Другий аспект – ***теоретична підготовка*** – володіння базовими професійними знаннями, необхідними в роботі з дітьми, в тому числі які мають порушення в розвитку, та їх сім'ями.

Третій аспект – ***методична готовність***, що виявляється в грамотній організації простору спільної діяльності всіх суб'єктів навчально-виховного процесу, реабілітаційних заходів; в створенні пакета необхідної педагогічної документації, в підборі педагогічних засобів, що поєднують в собі особливості різних педагогічних і реабілітаційних заходів.

Четвертий аспект – ***технологічна готовність*** – володіння техніками, методами, технологіями супроводу, реабілітації дітей з різними порушеннями розвитку та взаємодії з їх батьками або особами, які їх заміщають.

Супервізія в контексті обговорюваної проблематики визначалась нами як процес взаємодії педагога і студента (майбутнього педагога, фахівця), специфіку якого відображають наступні моменти:

- наявність процесу навчання і навчання в режимі ***конструктивного діалогу***;

- актуалізація позицій:

а) з боку того, хто навчає – ***професійно-орієнтованої позиції допомоги*** при вирішенні професійних завдань;

б) з боку того, хто навчається - ***активної суб'єктної (діяльнісної) і рефлексивної пози***цій при прийнятті та вирішенні професійних завдань;

- ***створення спільного простору можливостей*** самореалізації при вирішенні навчальних і професійних завдань.

Розглянемо докладніше зазначені вище тези. **Конструктивний діалог в нашому розумінні** – це узгодження розуміння, цільових установок, інтересів учасників взаємодії. Конструктивність в цьому випадку передбачає відсутність позицій «користувача», «умовно-пасивного виконавця» і т. п. при вираженому включенні в ділове співробітництво учасників взаємодії. Діалог в обговорюваному контексті має на увазі не тільки вербальну комунікацію, виражену у вигляді обговорення різних моментів учасників і навчальних ситуацій, прояви переживань і ставлення до цих подій. В даному контексті, з одного боку, це і стан «включення» того, хто навчається в освоєння практичних

умінь, трудових дій, як стан внутрішньої та зовнішньої активності, прояви чутливості до подій, прояв готовності до вступу в різні режими практико-орієнтованого навчання. З іншого боку, це і чутливість супервізора до свого підлеглого, облік його індивідуальних особливостей і здібностей; чітке розуміння «анатомії» процесу передачі знань, умінь, власного досвіду і здійснення поетапної реалізації цього процесу; здійснення саморефлексії та організація спільної рефлексії на кожному етапі освоєння елементів професійної діяльності. При реалізації такого формату взаємодії з'являється взаємостимулювання, самовдосконалення учасників як ефект ускладнення системи «Учитель – Учень» (той, хто навчає і той, кого навчають).

Таким чином, створюється простір спільної діяльності, в якому відбувається актуалізація позицій – з боку того, хто навчає (вчителя) – професійно-орієнтованої позиції допомоги тому, хто навчається (учню) при вирішенні професійних завдань; з боку того, хто навчається – активної суб'єктної (діяльнісної) і рефлексивної позицій при прийнятті та вирішенні різних професійних завдань. Розглянемо можливі варіанти здійснення цих позицій і їх динаміку.

Педагог-супервізор на практиці реалізує «карту трудових дій» за допомогою здійснення різноманітних видів діяльності з дітьми в умовах освітнього закладу. В такому випадку позначимо це як ***попередній етап здійснення супервізорства***. Педагог-супервізор в природному для нього професійному середовищі реалізує свої професійні вміння в практичній роботі з дітьми. Він активний і виступає в позиціях «організатора» діяльності і її реалізатора. Він пред'являє студенту «ідеальне» – те, чим той в майбутньому повинен буде оволодіти. Студент займає ***умовно-пасивну позицію «спостерігача»***. При цьому він активно слухає, що відбувається і рефлексивно ставиться до досвіду, який він отримує.

Результатом цього етапу є ***орієнтування студента в «карті трудових дій»:*** виділення конкретних трудових дій, що здійснюються відповідно до визначених професійних завдань; зв'язування ситуацій взаємодії дорослого з дитиною (групою дітей) з конкретними освітніми завданнями, що вирішуються; виділення типових і специфічних (авторських) способів взаємодії дорослого з дитиною (дітьми); визначення причинно-наслідкових зв'язків – зв'язування дій педагога з результатом, емоційними і поведінковими проявами дитини (дітей). На цьому етапі педагог-супервізор організовує комунікативно-рефлексивну діяльність, в процесі якої виявляються ступінь усвідомлення того, що відбувається у того, хто навчається, його внутрішню готовність до переходу на наступний етап.

Другий етап – це *включення студента в практику реальної взаємодії з дітьми*. В цьому випадку студент займає ***активну, але не лідируючу позицію***. Він включається в різні ситуації в процесі здійснення спільної діяльності дітей і дорослих в якості одного з «гравців», «партнерів», «учасників» будь-якого виду діяльності, тобто знаходиться в позиції «поруч». Створюється можливість реалізації тих видів діяльності, освоєння тих дій, прийомів, які виконують діти (здійснюється немов би «погляд зсередини»). Цей етап допомагає розвивати своєрідну ***педагогічну децентрацію*** у студентів. Під децентрацією, якщо розглядати її в рамках системного підходу, може розумітися в рамках ієрархічної системи така реорганізація різних внутрішньосистемних процесів, при якій ***частина процесів перекладається на нижчий рівень ієрархії*** (в нашому випадку на рівень дітей, дитини); відповідно, при централізації – на вищий рівень (рівень педагога). В майбутньому педагогу важливо буде розуміти дії дітей, знати специфіку їх виконання. Таким чином студент активізується вже в реальній взаємодії з усіма учасниками освітніх ситуацій. Його позиція на даному етапі передбачає наступне: з одного боку, він вивчає специфіку «предмет діяльності» дітей (те, чого в майбутньому він сам почне їх навчати), і в цьому випадку він виконує поряд з дітьми певні дії для рішення конкретного освітнього завдання. З іншого боку, він аналізує сам процес, виділяючи дії педагога-супервізора – організатора цієї діяльності.

Цей етап також завершується ***рефлексивно-комунікативною дією***. В цьому випадку рефлексування відбувається з двох позицій: «погляд зсередини» і «погляд ззовні». Це дозволяє йому «добудовувати» «карту трудових дій», осягаючи сутнісні моменти вирішення професійних завдань: при цьому конкретизуються знання з різних видів дитячої діяльності; розширюється уявлення про специфіку взаємодії дорослого і дітей; з'являється досвід «включеного» спостереження за дітьми в процесі виконання будь-яких дій, в процесах спілкування з різними партнерами; з'являється досвід самоаналізу в режимі реального часу. Як результат на даному етапі також зазначимо таке: підвищується чутливість до дітей, як партнерам по спільній діяльності, розширюється досвід спілкування і взаємодії з різними партнерами – дітьми й педагогом в різних видах діяльності; розвивається здатність до децентрації діяльності у якості педагога і рефлексивність.

Проблему децентрації слід вважати дуже актуальною як у загальній педагогіці, так і в педагогіці спеціальній. Взаємодія дуальної пари «самостійне виконання дитиною будь-якої дії (вона в цьому випадку є активним учасником сумісної освітньої діяльності, а педагог займає пасивну позицію спостерігача)» – «активна допомога з боку педагога (коли він домінує на занятті, а дитина займає пасивну позицію копіювання ідеальних дій педагога)» завжди приваблювала увагу педагогів-дослідників. Актуальність цієї дилеми зберігається також у відносинах досвідченого педагога-супервізора і студента

(супервізованого). Привабливість супервізорства на наш погляд і полягає в тому, що педагог надає можливість студенту замінити традиційну позицію навчання за алгоритмом «дивись на мене і роби як я (копіюй)» на глибшу і стимулюючу професійне зростання молодого спеціаліста позицію «я хочу спробувати зробити це сам (як я це бачу за вашим попереднім консультуванням) і відчути весь спектр рефлексії від себе до мене, від дітей до мене, від супервізора до мене». Така позиція стимулює активність студента, який включається в реальний процес взаємодії з дитиною з ОМЗ. Цей підхід дає змогу студенту (майбутньому фахівцю) зберегти свою неповторну особистісну індивідуальність у сприйнятті тієї справи, якої він навчається, відпрацюванню своїх індивідуальних підходів до дитини, моделей комунікацій, реалізувати свій творчий дослідницький потенціал. Саме таке занурення у справу дуже збагачує відчуттями від того, що ти робиш, як ти це робиш і до чого призводить твоя педагогічна діяльність.

На **третьому етапі** супервізорського режиму професійного навчання наставник **погоджує зі студентом вид роботи, яку він готовий буде виконувати самостійно при патронажі педагога-супервізора**. Відбувається вибір виду діяльності та визначення конкретних трудових дій. Студент готує план-схему майбутньої діяльності і погоджує її з педагогом-супервізором. На цьому етапі студентові належить змоделювати не лише «образ» майбутньої професійної дії, але і можливі сценарії розвитку подій; провести аналітичну роботу про можливі наслідки в тих чи інших випадках і визначити найбільш адекватні, конструктивні варіанти дій. На цьому етапі студент займає активні позиції «проєктувальника» і «аналітика». Партнерство студента і педагога-супервізора полягає в живому обговоренні передбачуваних проєктів діяльності. Педагог-супервізор знаходиться в позиції «експерта» стосовно пропонованих варіантів і, виходячи з знань і власного досвіду, пояснює студенту необхідні моменти, дає потрібну для даного випадку інформацію, демонструє педагогічні прийоми. Студент фіксує це і відпрацьовує продемонстровані прийоми і способи в режимі практикуму. Результати даного етапу: ***отримання досвіду проєктування освітніх ситуацій; освоєння конкретних педагогічних прийомів при передачі їх в режимі проб і активного обговорення реалізованих дій без участі дітей в модельованих ситуаціях; розвиток професійної рефлексії.***

Позитивним психологічним моментом третього етапу супервізорського курсу є те, що, роблячи перші самостійні кроки в професію спеціального педагога, кожний студент сам обирає ці кроки, орієнтуючись на свої бажання, здібності, вміння, емоційні уподобання. В цьому випадку педагог не нав’язує студентові якусь універсальну практику, яку він має пройти у відповідному закладі освіти. Треба надати студентам можливість обирати під час перших

практик «комфортних» для себе підлеглих, щоб відчути особливості майбутньої професії і закріпити позитивний досвід спілкування з такими дітьми.

На **четвертому етапі** студент під патронажем педагога-супервізора здійснює заплановані види діяльності. В цьому випадку він переходить в активну позицію «організатора справи». Він самостійно здійснює взаємодію з дітьми. Педагог-супервізор також включений в процес, зовні він знаходиться в умовно пасивній позиції «спостерігача» і «партнера» по діяльності. При цьому його завданням є активно відслідковувати весь процес і здійснювати аналітику та оцінку того, що відбувається, тобто на «внутрішньому» плані він займає позицію «експерта». При необхідності він може коригувати процес, надаючи потрібну в конкретному випадку допомогу. Результатом цього етапу буде наступне: ***студент отримує досвід організації та реалізації взаємодії з дітьми; у нього з'являється реалістичний образ себе в діяльності й власні переживання***, думки, ставлення до цього; у нього з'являється знання, які він отримав за допомогою здійснення конкретних дій і які він привласнив в процесі практики взаємодії з дітьми («побудував» дію, здійснив її, реалізував) і з педагогом-супервізором (проаналізував дію, себе в цьому досвіді, отримав усвідомлену ідею).

Висновки та перспективи подальших досліджень Таким чином, зроблений практико-орієнтований підхід у вигляді застосування технології супервізорства зі студентами, які отримують спеціальну педагогічну освіту, показав позитивні результати у вигляді психолого-педагогічної готовності до такого виду навчання та такого виду професійної діяльності в майбутньому. На наш погляд, робота в даному напрямку потребує вирішення безліч питань в організації та змісті професійної підготовки майбутніх педагогів, проте позначена тенденція є перспективною.

Література:

1. Мога М. Д. Теорія і технології корекції фізичного розвитку дітей раннього віку зі спастичним синдромом рухових порушень: Дис докт. пед. наук : 13.00.03 / Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. Київ, 2020. 451 с.
2. Файзуллаєва Е. Д., Мога Н. Д. Супервізія у професійній підготовці педагогів до роботи з дітьми з особливими потребами в розвитку // Вісник ТГПУ. 2016. Вип. 9 (174). С. 128–132.
3. Файзулаєва Е. Д., Мога Н. Д. Суб'єктно-орієнтований підхід у формуванні готовності майбутніх учителів до роботи з дітьми з обмеженими можливостями здоров'я як суб'єктами супервізії. Суб'єктність для студентів та викладачів університету: Вид-во центру УВО «Університет управління «ТІСБІ», 2016. С. 169-180.

References.

1. Moga M. D. Teoriya i texnologiyi korekciyi fizy`chnogo rozvy`tku ditej rann`ogo viku zi spasty`chny`m sy`ndromom ruxovy`x porushen`: Dy`s dokt. ped. nauk : 13.00.03 / Nacz. ped. un-t imeni M. P. Dragomanova. Ky`yiv, 2020. 451 s.
2. Fajzullaeva E. D., Moga N. D. Supervy`zorstvo v professy`onal`noj podgotovke pedagogov k rabote s det`my` s osobennostyamy` v razvy`ty`y` // Vesny`k TGPU. 2016. P. 9 (174). From 128–132.
3. Fajzulaeva E. D., Moga N. D. Subъektno-ory`enty`rovannыj podxod v formy`rovany`y` gotovnosty` budushhy`x pedagogov k rabote s det`my` s ograny`chennыmy` vozmozhnostyamy` zdorov`ya kak subъektov supervy`zy`y`. Subъektnost` studenta y` prepodavatelya vuza Y`zd. centr UVO «Uny`versy`tet upravleny`ya «TY`SBY`», 2016. From 169-180.

УДК 376.37

У.Ж. Кудайбергенова
Казахський Національний педагогічний університет імені Абая
(Казахстан, М. Алмати)

СПЕЦИФІЧНІ ПОМИЛКИ ПИСЬМА І ВИДИ, ЩО ЗУСТРІЧАЮТЬСЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

U.Zh. Kudaibergenova
Kazakh National pedagogical University named after Abai
(Kazakhstan, Almaty)

SPECIFIC ERRORS OF THE LETTER AND THE SPECIES FOUND IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Анотація. У даній статті наведені визначення поняття дисграфія, представлені концепції вчених, які вивчали дисграфію в різних аспектах. За дослідженнями вчених диференційовані кілька класифікацій дисграфії, виділені сучасні напрямки роботи, що забезпечують профілактику дисграфії у дітей дошкільного віку.

Ключові слова: дисграфія, специфічні помилки письма, профілактика, попередження, виправлення.

Annotation. This article provides the definition of dysgraphia, the concept of scientists studying dysgraphia in various aspects. Research scientists differentiated several classifications of dysgraphia, selected modern trends of work for the prevention of dysgraphia in children preschool age.

Key words: dysgraphia, specific errors of the letter, prevention, warning, correction.

Вступ. У наш час однією з найпоширеніших проблем у засвоєнні навчальної програми є зростання кількості учнів з низькою успішністю. Цей розлад може зустрічатися і у учнів початкової школи. Основною причиною незасвоєння учнями навчальної програми є порушення писемного мовлення, тобто дисграфія. Згідно з визначенням Р. І. Лалаєвої [1, с. 14], це часткове порушення процесу письма, що характеризується постійно повторюваними помилками, спричиненими недостатньою сформованістю психічних функцій, що беруть участь у процесі письма. Слід розуміти, що цей розлад не виправляється самостійно, тому необхідна комплексна корекційна робота з дитиною.

Наявність дисграфії негативно впливає на загальний розвиток дитини, призводить до неправильної адаптації до школи, ускладнює процес навчання та знижує його ефективність. Однак, хоча дисграфія є порушенням процесу письма, цілком резонно поставити питання: «Чому розлади писемного мовлення поширені у учнів початкової школи?». Ця стаття присвячена специфічним особливостям писемного мовлення учнів початкової школи.

намагається дати розуміння особливостей порушень, дати поради та представити спеціальні точки зору.

Поняття дисграфії. У психолого-педагогічній літературі розлади письма у дітей називають дисграфією та дизорфографією. Дизорфографія пов'язана з порушенням реалізації морфологічних та традиційних принципів письма та проявляється в численних орфографічних помилках. При дисграфії орфографія порушується через фонетичний принцип письма. У зв'язку з цим терміни «дисграфія» та «специфічний розлад письма» використовуються як взаємозамінні.

Дисграфія вивчається з різних аспектів: клінічного, психологічного, психолінгвістичного, нейропсихологічного та педагогічного.

У дослідженнях науковців Р. І. Лалаєвої [1, с. 14], О. Б. Іншакової [2, с. 35] основним критерієм діагностики дисграфії є наявність багатьох специфічних помилок стійкого характеру в письмовій роботі учня. Було наголошено, що поява цих помилок не пов'язана зі зниженням інтелектуального розвитку, порушеннями слуху та зору, або порушеннями шкільного навчання.

За дослідженням А. Н. Корнєва [3, с. 8], дисграфія визначається як нездатність опанувати навички письма, властиві правилам графіки, незважаючи на нормальний рівень розвитку мовлення та інтелекту та порушення сенсорних систем. Дисграфію аналізують з клінічної та психологічної точки зору. Він виявив нерівномірність розумового виховання у дітей з порушеннями писемного мовлення та встановив, що різні типи дисграфії у дітей відрізняються вираженістю та координацією нервово-психічної діяльності. Він також визначає дисграфію як порушення мовного аналізу та синтезу.

Згідно з концепцією А.Л. Сиротюк [4, с. 25], порушення письма визначаються як наслідок пошкодження кори головного мозку, затримки розвитку та порушення функції кори головного мозку. При навчанні та корекції специфічних порушень письма у дітей необхідно враховувати індивідуальні психофізіологічні особливості дітей. Наприклад: При оволодінні навичками письма особливу увагу слід приділяти слуховому та зоровому сприйняттю дитини, просторовій орієнтації, пам'яті та стійкості уваги. За І.Н. Садовніковою [5, с. 10], дисграфія – це часткове порушення письма, основними симптомами якого є прояв специфічних помилок. Визначено такі напрямки роботи з корекції дисграфії: розвиток просторових та часових уявлень; розвиток фонематичного сприйняття та звукового аналізу слів; кількісне та якісне збагачення словника; удосконалення складового та словесного аналізу та синтезу слів; оволодіння зв'язністю слів та свідомою побудовою речень; удосконалення фразеологічного мовлення учнів завдяки незрозумілості синтаксичних структур, синонімів,

збагачення шляхом введення явищ антонімів, омонімів. Крім того, до змішаної форми можна віднести дисграфію, яка пов'язана з порушеннями усного мовлення, спричиненими труднощами просторової орієнтації. Це прояв природних труднощів дітей у навчанні письма, що пов'язано зі складністю псевдодисграфії.

Важливість своєчасного виявлення дітей з порушеннями письма та оптимальної організації цілеспрямованого, корекційного впливу підтверджується численними аргументами шкільних вчителів та спеціальними дослідженнями. Це пов'язано, перш за все, зі змінами в контингенті загальноосвітніх шкіл за останні роки; значно зросла кількість дітей з різними відхиленнями розвитку в них, зокрема учнів з порушеннями мовлення - учнів з первинною логопедичною патологією та недостатнім розвитком мовних засобів (вимова, диференціація звуків, словниковий запас, граматичний лад) вторинного характеру. Іншими словами, значно зросла кількість дітей у загальноосвітніх школах, які мають недостатньо сформовані передумови для повноцінного опанування освітньої програми рідною мовою.

Можна побачити, що немає даних про порушення писемного мовлення у дітей, які здобувають освіту казахською мовою. Це пояснюється тим, що досі не розглядалися дослідження, зосереджені на порушеннях писемного мовлення. Однак у дослідженні К.К. Омірбекової [6, 8 сторінок] розглядалися найпоширеніші помилки в письмі учнів середньої школи – порушення звукового складу слів, орфографічні та пунктуаційні помилки. Однак в описових роботах ті ж помилки зберігалися, а також було виявлено збільшення аграматичних помилок.

З урахуванням усіх міркувань, до симптомів, що характеризують дисграфію, належать типові та повторювані помилки постійного характеру, які не пов'язані з незнанням правил і норм мови. Крім того, діти з дисграфією пишуть дуже повільно, їхній почерк важко розрізнити. Можуть спостерігатися відхилення у висоті та нахилі літер, відхилення, заміна великих літер малими та навпаки. Дисграфія часто характеризується такими симптомами: неврологічними розладами, тривожністю, гіперактивністю, порушеннями пам'яті тощо. Труднощі в оволодінні дітьми письмом існували й раніше, але сьогодні вони набули досить широкого поширення.

Симптоми та види дисграфії

Розлади письма, пов'язані з порушенням простих функцій (аналізатора), не вважаються дисграфією. У сучасній логопедичній теорії помилки дисграфії характеризуються змінним характером і не можуть бути віднесені до педагогічної недбалості, порушення уваги та контролю, а також організації письма як складного мовленнєвого акту. Симптоми дисграфії пов'язані з незнанням або нездатністю дітей шкільного віку використовувати правила орфографії.

вважаються постійними помилками у непов'язаних письмових роботах.

Р. І. Лалаєва [1, с. 35-40], описуючи помилки при дисграфії відповідно до сучасної логопедичної теорії, виділяє такі ознаки: помилки при дисграфії є постійними та специфічними, що дозволяє відрізнити їх від помилок, характерних для більшості дітей молодшого шкільного віку на початку розвитку їх письма. Дисграфічні помилки численні, повторювані та зберігаються протягом тривалого часу. Дисграфічні помилки пов'язані з недорозвиненням лексичного та граматичного складу мовлення, недорозвиненням оптико-просторових функцій та низькою здатністю дітей чути та вимовляти фонеми, аналізувати речення, диференціювати складовий та фонематичний аналіз і синтез.

Дослідники по-різному описують види дисграфічних помилок. Наприклад, Р. І. Лалаєва [1, с. 50-58] виділяє такі групи помилок при дисграфії:

1. спотворене написання літер;

2. заміна рукописних літер, що мають графічну схожість, а також тих, що позначають фонетично подібні звуки;

3. спотворення звуко-літерної структури слова (плутанина, пропуск, додавання, стабільність літер, складів);

4. спотворення структури речення (роздільне написання слова, комбіноване написання слів);

5. аграматизми на письмі.

Помилки письма пов'язані з тим чи іншим типом дисграфії.

- Артикуляційно-акустична дисграфія проявляється в заміні та сплутаності літер, що відповідає заміні та сплутаності звуків в усному мовленні.

- Дисграфія, заснована на порушенні розпізнавання фонем, характеризується помилками в заміні літер, що відповідають фонетично близьким звукам, заміною голосних та м'якістю приголосних.

- Дисграфія, заснована на порушенні лінгвістичного аналізу та синтезу, проявляється в накопиченні приголосних, пропуску голосних, перестановці та поєднанні літер; написанні слів та їх розривах разом.

- Аграматична дисграфія проявляється в спотворенні морфологічної структури слів та порушенні синтаксичного оформлення мовлення (труднощі побудови складних речень, відсутність елементів речення, порушення послідовності слів у реченні).

- Оптична дисграфія характеризується помилками у вигляді заміщення графічно подібних літер, дзеркального написання літер, відсутності елементів літери та їх неправильного розташування.

І. Н. Садовнікова [5, с. 25-32] виділяє три групи специфічних помилок, які не пов'язані з жодним типом дисграфії, але описують механізми та умови їх виникнення в дитячому письмі. Таким чином, помилки на рівні літери та складу можуть виникати:

- відсутність звукового аналізу слів (пропуск, заміщення, вставка літер або складів);

- труднощі в диференціації фонем з акустико-артикуляційною схожістю;

- кінестетична схожість у написанні літер;

- прогресивні та регресивні асиміляційні явища в усному та писемному мовленні, пов'язані зі слабкістю диференціального гальмування (спотворення фонетичного наповнення слів: персистенція - повторення в будь-якій літері, складі чи слові; очікування - очікування літери чи складу).

Помилки на рівні слова можна виявити:

- труднощі у виділенні мовленнєвих одиниць та їх елементів з мовленнєвого потоку;

- грубі порушення звукового аналізу;

- труднощі в аналізі та синтезі частин мови. Помилки на рівні речення можна виявити:

- недостатнє лінгвістичне узагальнення;

- порушення зв'язку слів.

Існує кілька класифікацій дитячої дисграфії, які відображають різний стан науки в її розвитку, а також автори механізмів цього розладу свідчать про різні розуміння. З психофізіологічної точки зору дисграфія вважається наслідком порушення аналітичної та синтетичної функцій аналізаторів.

О.А. Токарєва [7, с. 14-20], описуючи причини та механізми дисграфії, класифікує такі типи:

- Акустична дисграфія пов'язана з дефіцитом фонематичного слуху, при якому страждає диференціація фонем, порушується відповідність правильних звукових літер.

- Моторна дисграфія пов'язана з низькою активністю аналізатора, що супроводжується розвитком патологічної інерції у формуванні рухових стереотипів.

- Оптична дисграфія пов'язана з недорозвиненням зорових систем кори головного мозку у дітей. Оптичний аналізатор

Незрілість може проявлятися в порушенні цілісного сприйняття, диференціальних зорових уявлень, зорової пам'яті.

Судячи з думок вищезазначених вчених, на практиці будь-який тип чистої дисграфії зустрічається вкрай рідко, оскільки в більшості випадків дисграфія протікає в змішаній формі, але характеризується переважанням якогось одного типу. Встановити це можна за характерними ознаками. Крім того, неможливо говорити про єдині етіологічні фактори, що визначають труднощі в оволодінні письмом, оскільки існує достатня різноманітність форм дисграфії.

Сучасні напрямки роботи з профілактики дисграфії у дітей. Ефективність підготовки дітей до письма повинна визначати оптимальний початок роботи. Акт письма - це нелегкий, багатогранний процес, що вимагає від дитини скоординованих рухів рук, високої точності. П'ятий рік життя дитини - найчутливіший вік для початку систематичної роботи з оволодіння графічними навичками, які згодом стануть гарною основою для простих навичок письма.

Аналіз навчальної літератури з проблеми патології писемного мовлення у дітей (Н. А. Нікашина [8], Л. Ф. Спірова [9], Л. Н. Єфіменкова [10]) показує, що усунення дефектів письма та читання має проводитися комплексно. Виходячи з цього, профілактична робота складається з трьох блоків.

Перший блок включає напрямки роботи, що забезпечують профілактику акустичної, артикуляційно-акустичної дисграфії, дисграфії, заснованої на порушенні фонематичного розпізнавання, а саме: розвиток фонематичного сприйняття та фонематичних уявлень, робота зі звуковимовою, розвиток навичок синтезу та аналізу мови, розвиток фонематичного синтезу та аналізу.

Другий блок включає напрямки роботи, що забезпечують профілактику оптичної дисграфії, а саме: розширення та уточнення обсягу зорової пам'яті, формування просторових уявлень, розвиток зорового аналізу та синтезу.

Третій блок – це розвиток дрібної моторики, письмо – це складний психофізичний процес, який вимагає високого рівня розвитку дрібної моторики. Слід зазначити, що опора на ігрову діяльність є однією з умов ефективної взаємодії дітей та дорослих. Гра – це основний вид діяльності дітей дошкільного віку. Виходячи з цього, ігрове спілкування є необхідною основою, на якій здійснюється формування та вдосконалення мовлення дитини. Гра в рамках підготовки до оволодіння дітьми письмом дозволяє використовувати багато різних методів та прийомів, що підвищують інтерес сучасної дитини до цієї діяльності (спільне написання ігор та їх варіантів, ускладнення вже знайомих вправ, різні пальчикові ігри, будь-які

візуальне представлення елементів тощо). Таким чином, ефективність профілактичної роботи тісно пов'язана з особливостями мовленнєвих порушень у дітей дошкільного віку, і робота проводиться на основі складних та ігрових видів діяльності.

Можна виділити основні напрямки дисграфії у дітей дошкільного віку, які проводяться без попереднього діагнозу. У середньому та старшому дошкільному віці профілактичний вплив може здійснюватися вибірково на основі діагнозу. Можна виділити такі напрямки роботи з профілактики дисграфії у дітей дошкільного віку.

1. Розвиток сенсорних функцій та психомоторики (зорове та слухове сприйняття, диференціація зору та слуху; просторові уявлення; кінетична та кінестетична організація рухів, конструктивний праксис, умовно-моторні реакції та здібності до графічного представлення).

2. Розвиток аналітичної взаємодії, асоціативних функцій (слухомоторні, зорово-моторні, слухозорові зв'язки; здатність запам'ятовувати та відтворювати просторово-часову послідовність подразників, дій чи символів).

3. Розвиток психічних функцій (зір та слух, пам'ять).

4. Розвиток інтелектуальної діяльності (операції мислення: порівняння, класифікація, аналіз і синтез, абстракція, узагальнення; формування навичок планування діяльності, самоконтролю та самокорекції в діяльності; виховання мотивації до навчальної діяльності).

5. Розвиток мовлення та формування навичок вільного аналізу та синтезу мовних одиниць (розвиток зв'язного монологічного мовлення, вміння міркувати та робити висновки; удосконалення лексико-граматичного та фонетичного оформлення мовлення).

На завершення слід сказати, що профілактика дисграфії здійснюється не лише зусиллями логопедів. З високою ефективністю вона може здійснюватися в системі корекційно-розвивальної роботи практичних психологів та нейропсихологів. Необхідно використовувати сучасні психологічні та нейропсихологічні методи роботи з дітьми дошкільного віку, спрямовані на координацію розвитку дитини та повноцінну підготовку її до школи. У ході їх реалізації вирішуються завдання покращення мовленнєвої та мисленнєвої діяльності дитини, підвищення рівня її мовного розвитку та формування навичок вільної взаємодії з мовними одиницями. Тому використання сучасних психологічних та нейропсихологічних діагностичних та корекційно-розвивальних методів у роботі логопедів стає дедалі актуальнішим. Таким чином, діагностика

Використання нейропсихологічних методів значно розширює інформацію про дитину, тому педагогічна стратегія може бути більш ефективною, орієнтованою на особистість.

Висновок. З урахуванням усіх міркувань, проблема дисграфії є актуальною в сучасній ситуації. Наразі вимоги до дітей, які вступають до першого класу, зросли. Освітні програми складні та насичені різноманітними матеріалами. Дитина, яка переходить з логопедичної групи до загальноосвітньої школи, стикається з великими труднощами в навчанні. Рання діагностика та своєчасна допомога значно підвищують шанси на подальший успіх у навчанні, але для цього потрібно трохи терпіння та наполегливості від логопеда, батьків та самої дитини. Тоді дитина буде радувати своїми досягненнями.

Можна визначити підвищену частоту порушень писемного мовлення у учнів початкової школи. Поняття писемного мовлення включає читання та письмо як рівноправні компоненти. Це не випадково: оволодіння читанням та письмом казахською мовою вимагає чіткого зв'язку між звуком і літерою, тобто чіткої диференціації слухових навичок, аналізу мовленнєвого потоку на його складові тощо. Тому формування навичок писемного мовлення є передумовою успішного розвитку грамотності в майбутньому, що важливо для всіх дітей.

Причини порушень читання та письма схожі. Варто зазначити, що для подолання кожного мовленнєвого розладу використовуються специфічні методи, які відповідають походженню та проявам цих порушень. Водночас усі методи, що використовуються в логопедії, базуються на кількох основних принципах, дотримання яких є необхідним у процесі подолання будь-якого мовленнєвого розладу.

На завершення хотілося б зазначити, що специфічні помилки є стійкими, повторюваними. Логопед повинен створити основу для розуміння та правильного застосування граматичних правил (профілактика, запобігання помилкам) та закріпити навчальний матеріал у зв'язку з процесом корекції, передбаченим учителем.

Література

1. Іншакова. О.Б. Розвиток та корекція графомоторних навичок у дітей 5-7 років: Посібник для логопеда / О.Б. Іншакова. -Владос, 2013. -111 с.

2. Корнєв А.М. Порушення читання та письма у дітей: Навчально-методичний посібник/А. Н. Корнєв. - СПб.: МіМ, 1997. - 286 с.

3. Сиротюк О.Л. Корекція навчання та розвитку школярів: навчально-методичний посібник/А.Л. Сиротюк.- Сфера, 2002.-80с.

4.Садовнікова І.М. Виправлення та попередження дисграфії у дітей: Посібник розрахований на логопедів та вчителів початкових класів/І. Н.Садовнікова. -Освіта, 1972.-74с.

5.Омірбекова К.К. Педагогічні умови корекції порушень писемної та усної мови в учнів початкової школи: методичний посібник / Омірбекова К.К. - Алмати: 2015. - 63 с.

6.Токарєва О.А. Розлади читання та письма. Хрестоматія з логопедії/О.А. Токарєва. -Владос, 1997. - 65 с.

7.Никашин Н. А. Усунення недоліків вимови та листи у молодших школярів. Посібник для логопедів та студентів дефект.фак.пед.вузів /Н. А. Нікашин. – Владос, 2003. – 42 с.

8.Єфіменкова Л.М. Формування мови у дошкільнят: Кн. для логопеда / Л. Н. Єфіменкова. - Освіта, 1985. – 112 с.

9.Спірова Л.Ф. Вчителю про дітей із порушеннями мови: Кн. для логопеда / Л. Ф. Спірова. -Освіта, 1976. - 112 с

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Lesław Nowak, socjolog, administratywista Uniwersytet Śląski w Katowicach, Wydział Nauk Społecznych, Wydział Prawa i Administracji MGR (Poland).

Martha Wieczorek, Uniwersytet Śląski w Katowicach, Kolegium Indywidualnych Studiów Międzyobszarowych (Poland).

Азатян Тереза Юріївна, канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри **спеціальної педагогіки и психології** Вірменського державного педагогічного університету імені Хачатура Абовяна.

Акімова Наталія Олександрівна, викладач вищої кваліфікаційної категорії з фізичного виховання ВСП «Краматорського фахового коледжу промисловості, інформаційних технологій та бізнесу ДДМА».

Алавердян Аревик Гагиковна, студентка 2 курсу (магістратура) Вірменського державного педагогічного університету імені Хачатура Абовяна.

Бабич В'ячеслав Іванович, док. пед. наук, доцент, завідувач кафедри олімпійського й професійного спорту ДЗ Луганського національного університету імені Тараса Шевченко.

Барно Олександр Миколайович, докт. пед. наук, професор Кременчуцького інституту Дніпропетровського університету імені А. Нобеля, академік Міжнародної Академії з креативної педагогіки, Академік Міжнародної академії інноваційних технологій.

Бевза Ірин Володимирівна, студент гр. 2-1М-19 Донецького національного медичного університету (м. Кропивницький).

Белкова Тетяна Олександрівна, канд. пед. наук, старший викладач кафедри фізичного виховання Донецького національного медичного університету (м. Кропивницький).

Бєлкова Тетяна Олександрівна, канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання Донецького національного медичного університету.

Бєсєда Володимир Вікторович, канд. пед. наук, докторант Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Бившева Лада Олексіївна, канд. економ. наук, доцент кафедри менеджменту Донбаської державної машинобудівної академії.

Біценко Олеся Олексіївна, студентка гр. 302-ФБС-18 ВСП «Краматорського фахового коледжу промисловості, інформаційних технологій та бізнесу ДДМА».

Бовтута Ірина Павлівна, студентка гр. 302-ФБС-18 ВСП «Краматорського фахового коледжу промисловості, інформаційних технологій та бізнесу ДДМА».

Бондаренко Клара Анатоліївна, студентка 3 курс (227 Фізична терапія, ерготерапія) Луганського національного університету імені Тараса Шевченко (Кремінна).

Брюханова Тетяна Сергіївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту 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.

Гамаюнова Аліна Олександрівна, студентка гр. КН-19т Донбаської державної машинобудівної академії.

Гарибян Айкуи Манвеловна, студентка 2 курсу (магістратура) Вірменського державного педагогічного університету імені Хачатура Абовяна.

Голубєв Микита Максимович, студент групи ПЦБ-74а Донбаської національної академії будівництва і архітектури.

Горбацевич Андрій Олександрович, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету.

Григорьєва Аліна Миколаївна, студентка гр. КН-19т (2 приск. курс) Донбаської державної машинобудівної академії.

Дегтярьова Діана Едуардівна, студентка гр. ХХП-20-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

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

Дутковська Роксолана Вікторівна, аспірантка Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Ерфорт Юрій Олександрович, канд. техн. наук, доцент кафедри технічної механіки Донбаської державної машинобудівної академії.

Єрмоленко Маргарита Віталіївна, старший 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 гр. ФР_Маг_19 (227 Фізична терапія, ерготерапія) Луганського національного університету імені Тараса Шевченко (Кремінна).

Єфименко Микола Миколайович, док. пед. наук, професор кафедри прикладної психології та логопедії Бердянського державного педагогічного університету.

Кантаржи Віталій Костянтинович, аспірант кафедри ортопедагогікі, ортопсіхології і реабілітології Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова.

Касьянюк Андрій Сергійович, студент гр. КН-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Касьянюк Олександр Сергійович, асистент кафедри КІТ Донбаської державної машинобудівної академії.

Качан Олексій Анатолійович, методист відділу методичного забезпечення оздоровчої функції освіти та фізичної реабілітації, старший викладач кафедри психології та розвитку особистості Донецького облІППО.

Ковалев Сергій Анатольович, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету.

Кудайбергенова Улбосын Жаксылыковна, студентка 1 курсу Казахського національного педагогічного університету імені Абая.

Кузіна Анастасія Олександрівна, студентка гр. 102-ФН Донбаського інституту техніки та менеджменту Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Юрія Бугая.

Қасаболат Айгуль Жапарбекқызы, студентка 2 курсу Євразійського національного університету імені Л.Н. Гумилева.

Литв'яков Михайло Вікторович, вчитель фізичного виховання Комунальної установи «Центр реабілітації осіб з вадами психофізичного розвитку».

Лосік Вікторія Георгіївна, викладач фізичної культури Донецького національного медичного університету (м. Краматорськ).

Малахова Жана Володимирівна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Донецького національного медичного університету (м. Краматорськ).

Мартинкова Олена Олександрівна, студентка гр. ФКС-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Марчук Віталій Сергійович, інструктор фізичної культури Одеського дошкільного навчального закладу «Яслі-садочок» № 151 комбінованого типу.

Миронова Світлана Петрівна, док. пед. наук, професор, завідувач кафедри корекційної педагогіки та інклюзивної освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Мога Миколай Данилович, доктор педагогічних наук.

Мухаматгалєєв Євген Геннадійович, асистент кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет».

Олійник Олег Миколайович, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Онішкевич Оксана Миколаївна, учитель фізичної культури, Комунального закладу "Маріупольська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №56 Маріупольської міської ради Донецької області", спеціаліст вищої категорії, учитель-методист.

Опалюк Тетяна Леонідівна, док. пед. наук, доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Осіпчік Катерина Миколаївна, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Білоруського державного університету.

Папуш Анна Володимирівна, студентка гр. 302-ФБС-18 «Краматорського фахового коледжу промисловості, інформаційних технологій та бізнесу ДДМА».

Пархоменко Ілля Максимович, студент 2 курсу Донецького національного медичного університету.

Пастушкова Ніна Анатоліївна, викладач кафедри фізичного виховання і спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Подлєсний Сергій Володимирович, канд. техн. наук, доцент, декан факультету автоматизації машинобудування й інформаційних технологій Донбаської державної машинобудівної академії.

Попчук Микита Сергійович, студент гр. ФКС-19-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Пристинська Тетяна Миколаївна, 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, завідувач НДЛ взаємодії духовного й фізичного розвитку дітей та учнівської молоді Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»; завідувач науково-дослідної лабораторії взаємодії духовного та фізичного розвитку дітей та учнівської молоді.

Прядка Наталія Іванівна, керівник гуртка Комунального закладу Сумського Палацу дітей та юнацтва.

Родигіна Вікторія Петрівна, старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Саєнко Володимир Григорович, канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доктор наук з управління, професор економічно-педагогічного факультету Вищої школи управління та адміністрування в Ополе (м. Ополе, Польща).

Свідерська Павлина Сергіївна, студентка гр. 103-ЕТМ-2020 ВСП «Краматорського фахового коледжу промисловості, інформаційних технологій та бізнесу ДДМА».

Сергєєва Тетяна Петрівна, канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Сєрих Тетяна Миколаївна, методист Комунального закладу Сумського Палацу дітей та юнацтва.

Сидоренко Дар'я Олегівна, студентка гр. 302-ФБС-18 ВСП «Краматорського фахового коледжу промисловості, інформаційних технологій та бізнесу ДДМА».

Сігова Ануш Геннадіївна, канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я людини Донбаського інституту техніки та менеджменту Міжнародного науково-технічного університету імені академіка Ю. Бугая.

Скрипник Михайло Андрійович, студент групи 405 ГМБ-17 ВСП «Краматорського фахового коледжу промисловості, інформаційних технологій та бізнесу ДДМА».

Соболь Родіон Ігорович, студент групи 405 ГМБ-17 ВСП «Краматорського фахового коледжу промисловості, інформаційних технологій та бізнесу».

Солис Оксана Володимирівна, аспірантка ІІ курсу Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Т.Г. Шевченка.

Сорокін Юрій Сергійович, старший викладач кафедри фізичного виховання Донбаської державної машинобудівної академії.

Срибнік Наталя Михайлівна, студентка гр. ФКС-18-1т Донбаської державної машинобудівної академії.

Стрєлков Корній Олегович, студент гр. ФКС-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Тесленко Артем Олександрович, студент гр. ФКС-18-1 Донбаської державної машинобудівної академії.

Толчєва Ганна Вікторівна, канд. пед. наук, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченко (м. Старобільськ).

Файзуллаева Олена Дмитрівна, кандидат психолог. наук, доцент Томського педагогічного університету.

Філінков Володимир Ілліч, канд. наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри фізичного виховання та спорту Донбаської державної машинобудівної академії.

Фоміченко Інна Петрівна, канд. економ. наук, доцент кафедри менеджменту Донбаської державної машинобудівної академії.

Халайджі Світлана Владиславівна, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Одеської національної академії харчових технологій.

Цимбалюк Олена Анатоліївна, канд. пед. наук, доцент кафедри філософії і історії Закладу освіти «Білоруського державного університету фізичної культури».

Чередниченко Анастасія Миколаївна, студентка гр. 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 Шевченко (Кремінна).

Шипілова Наталія Вікторівна, студентка ІІ курсу (магістерського) рівня (227 Фізична терапія, ерготерапія) Луганського національного університету імені Тараса Шевченко (Кремінна).

Якушевський Валентин Олександрович, старший викладач кафедри фізичного виховання Донецького Національного медичного університету.

Наукове видання

ПЕДАГОГІКА Й СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник наукових праць

VII Міжнародної науково-практичної конференції

17–18 лютого 2021 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 200 пр. Зам. № 10.

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Академічна, 72.
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи
ДК №1633 від 24.